lacocinadeile

CONSERVAS

ODED SCHWARTZ

libros cúpula

CONSERVAS

lacocinadeile

CONSERVAS

ODED SCHWARTZ

Fotografías de
IAN O'LEARY
Diseño de los productos de
ODED SCHWARTZ

libros cúpula

lacocinadeile

UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

Este libro está dedicado
a mi madre, Pnina Schwartz,
una conservera consumada;
su creatividad culinaria
ha servido de inspiración
a mi obra

Titulo original: *PRESERVING*
Traducción: Carlos Ros
Copyright ©1996 Dorling Kindersley Limited, Londres
Text copyright ©1996 Oded Schwartz
©Grupo Editorial Ceac, S.A., 1997
Para la presente versión y edición en lengua castellana
Timun Mas es marca registrada por Grupo Editorial Ceac, S.A.
ISBN: 84-329-2353-2
Impreso en Gran Bretaña por Butler & Tanner Ltd
Grupo Editorial Ceac, S.A. Perú, 164 - 08020 Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni el registro en un sistema informático, ni la transmisión bajo cualquier forma o a través de cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

lacocinadeile

Contenido

Introducción 6

Galería de conservas 12

Una espléndida colección fotográfica de verduras, carnes, pescados y frutas que muestran la gran variedad de conservas que es posible hacer

Tomates 14 ✦ La familia de los pimientos 16
La familia de las cebollas 18
La familia de las cucurbitáceas 20 ✦ Raíces comestibles 22
Carnes 24 ✦ Pescados y mariscos 26 ✦ Frutos cítricos 28
Frutos de verano 30 ✦ Frutos carnosos 32 ✦ Frutos exóticos 34

Equipo y técnicas para la conservación 36

Una guía ilustrada del equipo y los ingredientes para elaborar conservas, así como instrucciones de sus técnicas

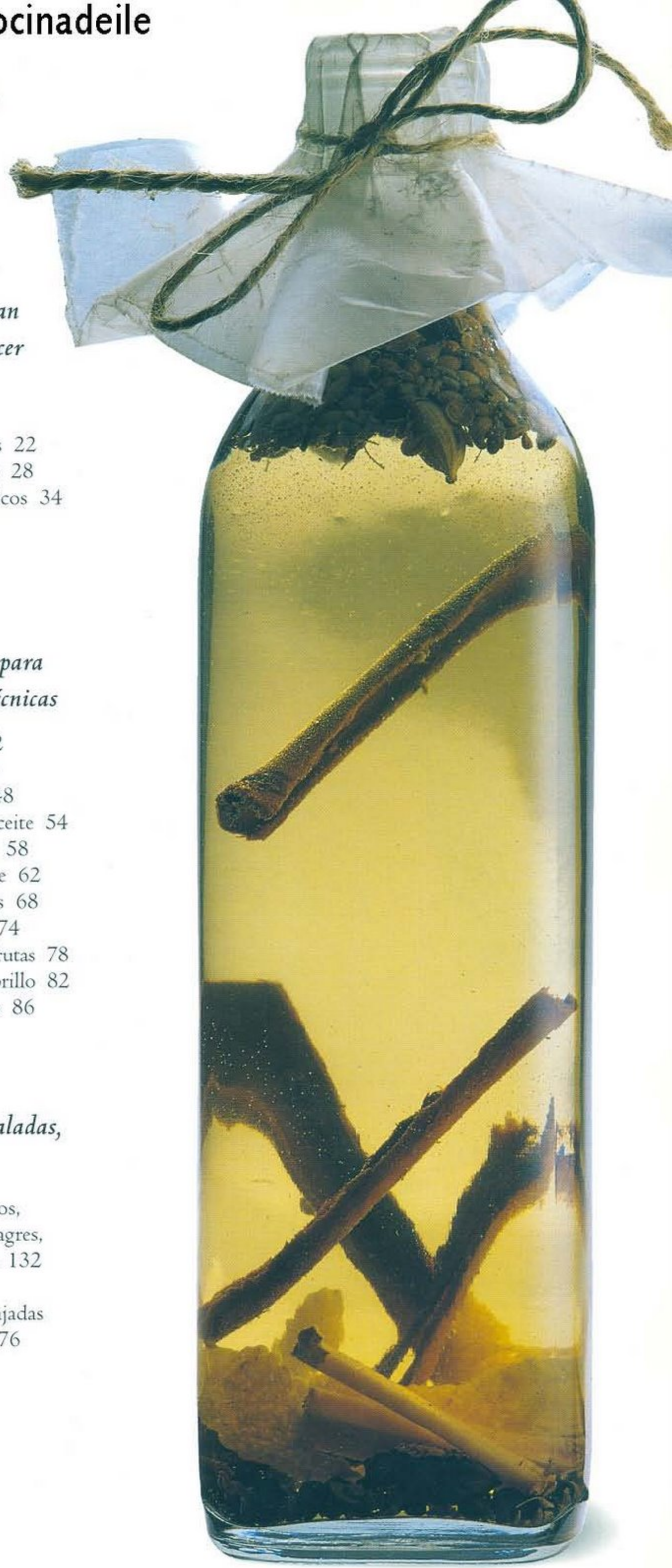
Equipo 38 ✦ Envases 41 ✦ Seguridad e higiene 42
Llenado y sellado 43 ✦ Tratamiento con calor 44
Técnicas básicas 46 ✦ Ingredientes para conservas 48
Sazonadores 50 ✦ Adobos en vinagre 52 ✦ Conservas en aceite 54
Elaboración de ketchup 56 ✦ Elaboración de chutney 58
Desecación de fruta y verdura 60 ✦ Desecación de carne 62
Jamón curado 64 ✦ Pescado ahumado 66 ✦ Embutidos 68
Elaboración de paté 70 ✦ Envasado 72 ✦ Salazones 74
Elaboración de mermelada 76 ✦ Elaboración de cuajada de frutas 78
Elaboración de gelatina 80 ✦ Elaboración de carne de membrillo 82
Conservación en alcohol 84 ✦ Confitado y cristalizado 86

Recetas 88

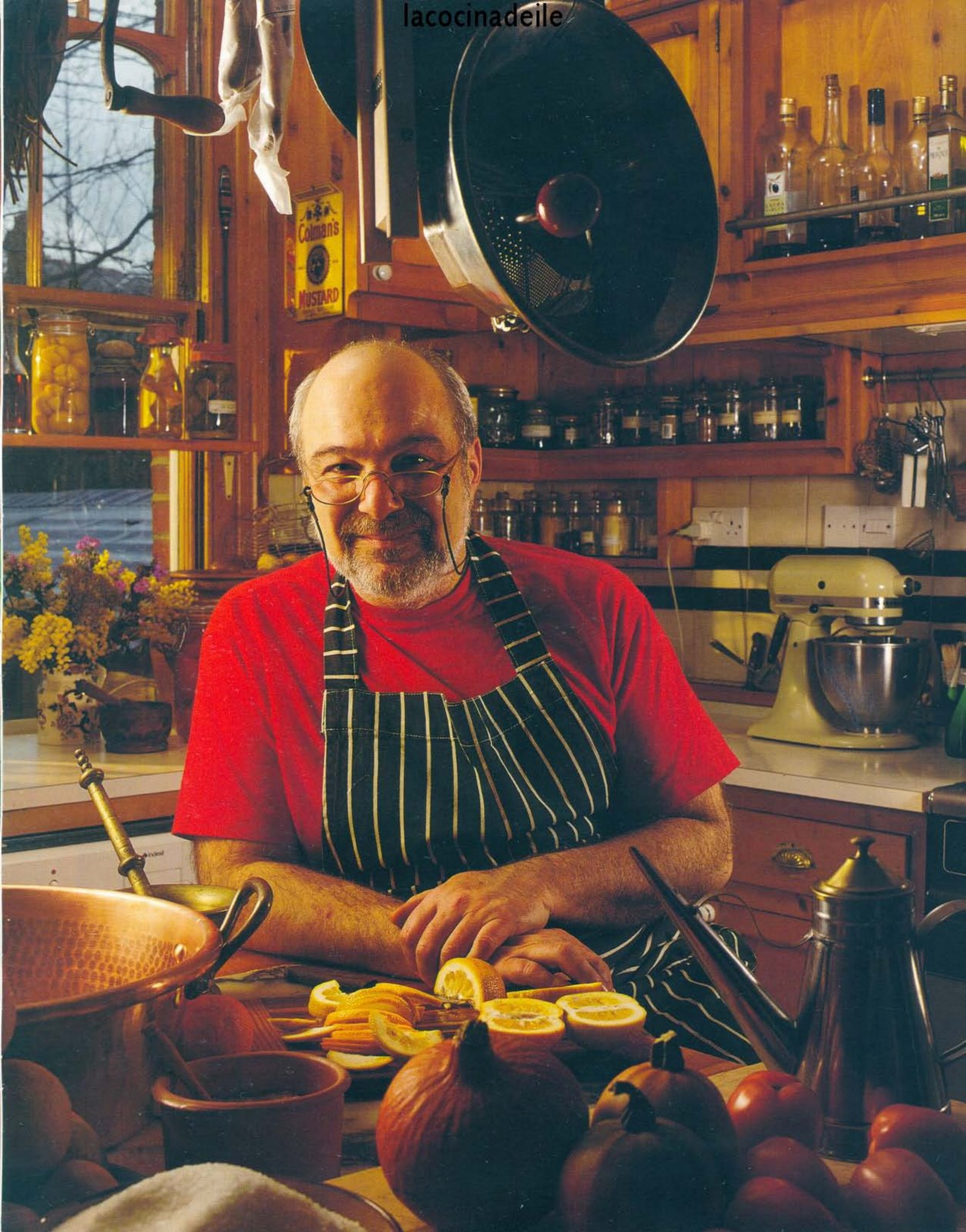
Más de 150 recetas fáciles de conservas dulces y saladas, extraídas de las cocinas de todo el mundo

Adobos 90 ✦ Conservas en aceite 104 ✦ Condimentos, salsas y mezclas de especias 110 ✦ Chutneys 118 ✦ Vinagres, mostazas y aceites aromáticos 126 ✦ Carne en conserva 132
Patés y terrinas 140 ✦ Pescado en conserva 148
Mermeladas y otras conservas dulces 154 ✦ Cremas, cuajadas y carnes de fruta 170 ✦ Fruta en conserva y jarabes 176

Guía de la conservación y la desecación 184
Conservas sin problemas 186
Índice de recetas 187
Índice 188
Agradecimientos 192



lacocinadeile



lacocinadeile

Introducción

En Oriente Medio, de donde soy originario, la afición por los diferentes tipos de conservas cruza todas las fronteras culturales y religiosas. Al pasear por cualquier mercado, se observa una asombrosa y variopinta cantidad de conservas y adobos. El interior de cada una de las tiendecitas es una pequeña cueva gastronómica, repleta de tarros con especias exóticas, aceites, carnes y pescados.

Cuando en los años setenta me trasladé a Europa, me decepcionó la poca variedad de conservas, que desde niño había creído que estaban en todas partes. Y ello, a pesar de que la materia prima estaba al alcance de la mano: magníficas frutas y verduras, y gran variedad de carnes y pescados. Con todos los conocimientos acumulados durante mi juventud, me dispuse a desarrollar y modificar aquellas antiguas recetas que mejor pudieran amoldarse al moderno mercado internacional y a los paladares occidentales. La culminación de mi trabajo se refleja en este libro, que incluye una gran variedad de técnicas de conservas, tanto dulces como saladas. Mi intención ha sido darles un toque contemporáneo para que puedan adaptarse a nuestro modo de vida. Además de ser recetas fáciles de entender y prácticas, están pensadas para las limitaciones y premuras de la sociedad actual.

Pueden elaborarse conservas todo el año, a un ritmo continuo y natural. El invierno es un período tranquilo en el que los ingredientes frescos son a menudo caros y poco asequibles. Es el mejor momento para hacer mermeladas, ordenar los armarios y planear el resto del año. La primavera trae brotes y verduras tiernas, y, cuando por fin llega el verano, el ritmo se acelera a medida que todo madura y los puestos de los mercados se llenan de gran variedad de frutos. Es tiempo para confeccionar espléndidas confituras y gelatinas, así como toda clase de conservas dulces. Hacia finales de verano y principios de otoño, su cocina debe exhalar un delicioso y dulce aroma de suculentos frutos, especias y hierbas secas. Es también la época tradicionalmente más adecuada para curar carnes y embutidos, ahumar pescado y elaborar patés.

Espero sinceramente que *Conservas* le anime a experimentar el placer y la inmensa satisfacción que supone poner la propia comida en conserva. Créame, hay pocas cosas en la vida más placenteras que producir sus propios adobos, salsas y condimentos, y poder consumir el fruto de su labor junto a la familia y los amigos. ¡Compruébelo usted mismo!

lacocinadeile

Conservas en la despensa del autor.

LA HISTORIA DE LAS CONSERVAS

En la actualidad, usted puede entrar en cualquier supermercado o charcutería y encontrarse con una gran profusión de alimentos en conserva tan curiosos como interesantes. A pesar del desarrollo de nuevas técnicas de conservación como la congelación y el enlatado, hay mucha gente que siente aún apego por los alimentos conservados con métodos tradicionales. Técnicas ancestrales como el adobo, el ahumado y la curación añaden un delicioso y distintivo sabor a los productos frescos.

Además, las conservas son una conveniente alternativa a los usuales alimentos perecederos. En esta época de cocina de microondas y comidas rápidas, el arte de la conserva nos recuerda el paso de las estaciones y nos incita a observar los cambios a lo largo del año. Asimismo, nos ayuda a reanimar nuestros aletargados sentidos y, para los que vivimos en un ambiente urbano, nos acerca a la naturaleza. Para dominar este maravilloso arte culinario, es preciso conocer algo de su historia, así como de la evolución de las técnicas en uso hoy en día.

¿Por qué se pudre la comida?

El deterioro lo causa la descomposición natural de la materia orgánica debido a la actividad de las enzimas y la aparición de mohos, hongos y bacterias. Esto se produce bajo ciertas condiciones: un ambiente templado y húmedo, con un pH equilibrado, así como suficiente oxígeno. Eliminemos uno o más de estos elementos y el deterioro se hará más lento o cesará por completo. A lo largo de la historia, la gente ha descubierto métodos muy ingeniosos para prevenir la descomposición, de forma que el arte de la conserva ha adquirido una importancia fundamental.

Sol, viento y fuego

La desecación fue una de las primeras formas de conservación que se descubrieron. Se observó que la carne secada al sol adquiría un apetitoso aroma, se conservaba más que la fresca y era menos pesada y más fácil de transportar. Este descubrimiento hizo que no hubiera necesidad de consumir la carne en el mismo sitio de la matanza. Se podía secar y transportar a un lugar más seguro donde almacenarla. Esto permitió a nuestros antepasados iniciar un proceso de asentamiento,

lacocinadeile

Almacenamiento de pescado ahumado en un ahumadero del siglo XIX.

La sal ha sido siempre un producto muy apreciado: en esta ilustración de un manuscrito francés de 1528, se mide la sal según las regulaciones de la corona.

organizar las reservas de alimentos para la comunidad y planificar sus vidas. Pudieron viajar más lejos y explorar ambientes más favorables donde cultivar alimentos y criar animales. Paulatinamente, los primeros enclaves primitivos dieron paso a las comunidades más estables y las pequeñas aldeas, origen de los pueblos y las ciudades actuales.

Los métodos de desecación al sol y al aire podían practicarse en climas cálidos y secos pero no así en lugares fríos y húmedos. En áreas muy boscosas, se usaron el fuego y el humo para acelerar la desecación. Se descubrió que la carne y el pescado ahumados tenían un olor más apetitoso y se conservaban mucho más tiempo, en parte porque la capa ahumada alejaba a los insectos.

La sal de la tierra

Las culturas primitivas descubrieron las cualidades conserveras de la sal. Observaron que era un deshidratante muy poderoso que extraía la humedad de los tejidos, secándolos y creando un ambiente que inhibía el crecimiento de bacterias dañinas.

Para nuestros antepasados, la sal se convirtió en un producto esencial y muy apreciado: la primera guerra que se menciona en la Biblia se libró a causa de los derechos de control sobre unos yacimientos de sal (Génesis, 14,10). En el antiguo Egipto, se usaban grandes cantidades de sal, junto con vinagre y miel, en los procesos de momificación. La carne y el pescado salados jugaron un papel esencial en la dieta europea del medioevo, especialmente durante la Cuaresma, cuando el pescado salado era la única fuente de proteínas. La sal llegaba a alcanzar unos precios incluso más altos que los de la carne que se iba a conservar. La carne y el pescado salados eran también una reserva idónea para llevar en los barcos en los viajes largos, lo que permitió a los europeos del siglo XVI explorar y colonizar, cambiando así el curso de la historia mundial.

Dulce y mortal

Como la sal, el azúcar es uno de los más poderosos venenos naturales: en grandes concentraciones crea un ambiente en el que no puede sobrevivir ningún organismo vivo. Históricamente, el azúcar apareció relativamente tarde. No era conocido ni por los egipcios ni los hebreos de la antigüedad, ni tampoco aparece mencionado en los primeros escritos griegos o romanos, que usaban como edulcorante la miel de abeja o de la fruta (néctar concentrado).

Originalmente, la mayor parte del azúcar provenía de la savia de la caña de azúcar refinada, originaria del Valle del Indo. La complicada técnica de refinar el azúcar fue perfeccionada en las cortes del emergente

lacocinadeile

Los Romanos usaban la miel para conservar la carne.

Extracción del azúcar y su tratamiento en conos, según una ilustración del siglo XV.

El vinagre se produce a partir de diferentes tipos de alcohol, cada uno de los cuales puede distinguirse por su color y aroma particular.

imperio árabe, que durante una época dominó gran parte del mundo. Mientras Europa se encontraba en las profundidades del «invierno medieval», las tribus árabes en expansión iban estableciendo una forma de vida creativa, indulgente y fastuosa. Caravanas de mercaderes de todas partes del mundo antiguo traían misteriosos ingredientes culinarios, raras especias y nuevas técnicas gastronómicas.

Los comerciantes árabes y los cruzados, en el siglo XII, trajeron el azúcar a Europa. El azúcar refinado pronto se convirtió en un ingrediente esencial en los laboratorios de los alquimistas y los boticarios, donde se usaba para endulzar el amargor de píldoras y pociones. La artesanía del azúcar alcanzó su punto más álgido en las ricas cocinas de la Italia renacentista. Pero no fue hasta el siglo XVI, cuando el azúcar llegó a Europa desde las Indias occidentales, que éste se convirtió en un ingrediente indispensable que se incluía en casi todo, desde los dulces y pasteles a los platos más apetitosos. Posteriormente, se descubrió que el azúcar era fundamental en la conservación de la comida, al tiempo que compensaba el efecto de endurecimiento producido por la sal. El insaciable apetito de los europeos por el azúcar tuvo un efecto duradero y devastador en la historia, y cambió nuestro paladar y nuestra salud para siempre, al tiempo que contribuía al auge del colonialismo y del comercio de esclavos.

El vinagre un elemento acidulante

El vinagre, el tercer elemento conservador, funciona creando un ambiente ácido en el que la bacteria contaminante no puede sobrevivir. En las regiones vinícolas, el vinagre se hace de la uva; en las cerveceras, de la cebada u otros cereales. En Oriente se confecciona a partir del arroz y la fruta. El vinagre se forma a partir de un proceso orgánico: cuando el vino o cualquier otro líquido extraído de frutos o de cereales es expuesto al aire, la acción bacteriana convierte el alcohol en ácido acético.

El vinagre era el agente sazonador más importante de nuestros antepasados. Se usaba para dar sabor y humedecer aquellos ingredientes insípidos o de gusto muy fuerte (el pan y las verduras amargas se mojaban siempre en vinagre antes de consumirse); un hábito que sin duda dio lugar al desarrollo de nuestras modernas ensaladas y aderezos.

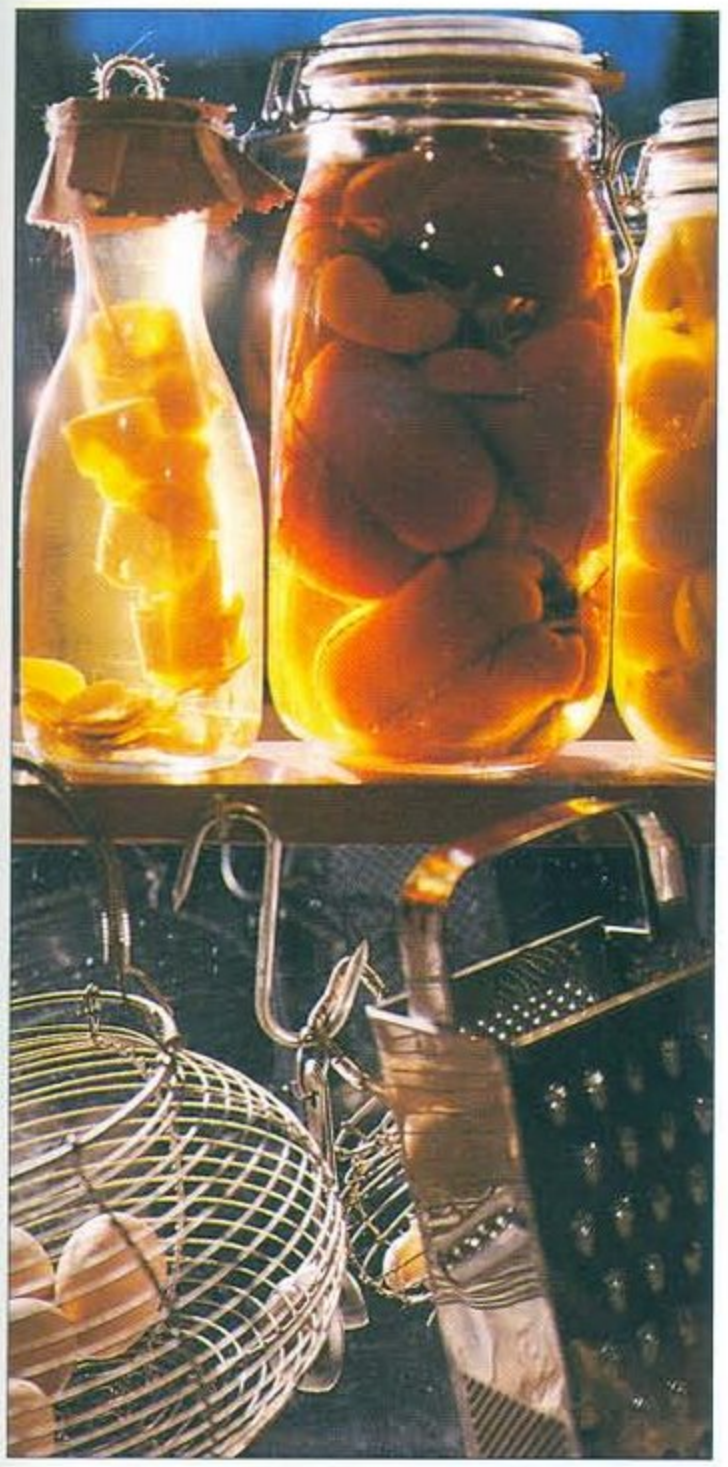
Aceites y grasas

Nuestros antepasados también descubrieron que los alimentos pueden conservarse mediante la eliminación del aire. Esta técnica era ya mencionada por Apicius, autor del único libro de cocina que ha sobrevivido de la antigua Roma. La miel y el aceite, ingredientes a través de los que no puede pasar el aire, eran usados de forma rutinaria

lacocinadeile

Conservas de la cosecha del verano. Fotografía de 1920.

Las conservas caseras constituyen una original decoración para la cocina.



para la conservación de la carne. En las frías regiones del norte, donde no había aceite, se usaba para ello la grasa animal. Esta misma técnica se aplica en la elaboración de patés, tartas, rillettes y platos confitados. Igual principio de conservación se encuentra en la base de prácticas modernas como el envasado al vacío, el embotellado y el enlatado.

La despensa mundial

El capítulo más interesante de la conservación de alimentos se inició con el descubrimiento del Nuevo Mundo y de la ruta marítima hacia la India, que supuso una avalancha de nuevos ingredientes y recetas. Los exóticos adobos, la carne y el jamón curados y las mermeladas empezaron a aparecer en los libros de cocina europeos y a influenciar nuestros paladares. A finales del siglo XIX, la venta de azúcar, sal y especias a buen precio significó que las conservas ya no eran privilegio de los ricos. El arte de la conserva floreció, y los jamones caseros, chutneys y salsas aparecieron incluso en las mesas más humildes.

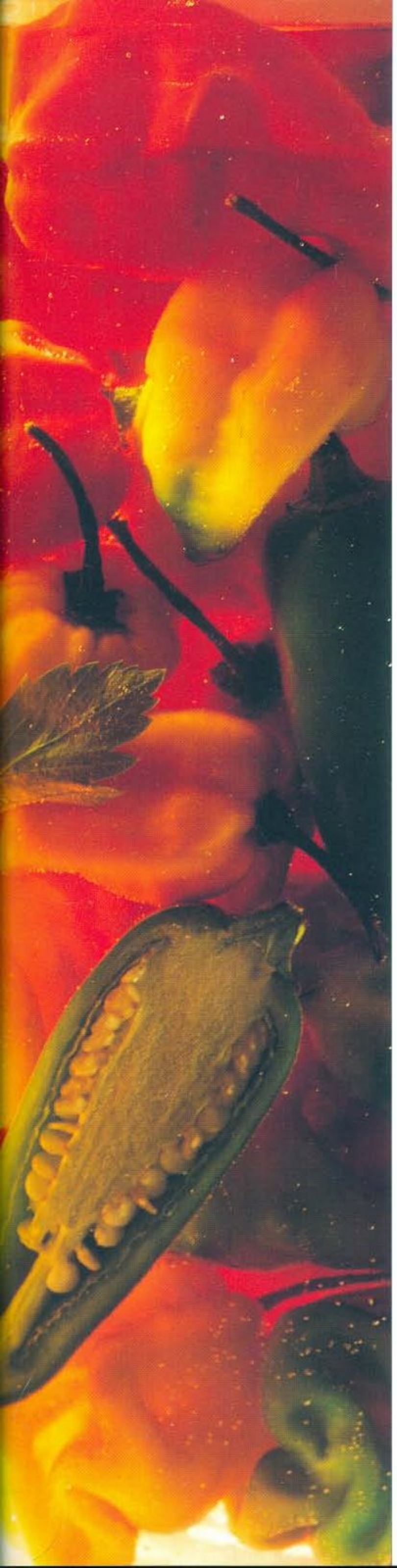
Para los colonos europeos, la conservación de los alimentos significaba la supervivencia. Al vivir aislados, en medio de otras culturas, las conservas eran una forma de mantener sus costumbres alimentarias. De todas formas, la cocina de estos emigrantes acostumbraba a adaptarse y se convertía en una combinación de los ingredientes locales y el saber hacer tradicional. Esto es algo particularmente obvio en Norteamérica: ¿en qué otro lugar pueden encontrarse el pastrami y los arenques salados, conviviendo armoniosamente con las salsas de chile y las cecinas?

Desde nuestra privilegiada perspectiva, podemos ver cómo las técnicas han evolucionado para acomodarse a nuestro estilo de vida, y cómo el arte de la conserva ha tenido un impacto fundamental en nuestro desarrollo y supervivencia. La conservación de los alimentos no sólo tiene sentido desde el punto de vista económico, al prolongar la vida del excedente de fruta y verdura, sino que también brinda la oportunidad de mejorar el sabor de ingredientes insípidos y crear una base para las salsas, los aderezos y los condimentos de toda cocina creativa.

Precauciones necesarias en la conservación

- Al confeccionar conservas hay que tomar siempre precauciones. Muchos factores afectan al producto final. Son vitales las medidas adecuadas de higiene, el control de la temperatura, la acidez y los niveles de azúcar, las condiciones de almacenamiento y el tiempo de conservación.
- Antes de iniciar cualquier receta, estudie la información sobre seguridad e higiene (véase págs. 42-45), así como las técnicas pertinentes.
- Siga las instrucciones que se dan en cada receta y no consuma nada que tenga mal aspecto (véase pág. 186).
- Deben tomarse siempre extremas precauciones con la comida destinada a mujeres embarazadas, niños pequeños y gente mayor. Las autoridades sanitarias recomiendan que estas personas no consuman productos sin pasteurizar, entre los que se incluyen las conservas caseras.

lacocinadeile



GALERÍA *de* CONSERVAS

Esta sugerente exhibición de productos frescos nos muestra lo variado que puede ser el arte de la conservación, a la vez que ilustra la gran cantidad de ingredientes frescos –tanto habituales como exóticos– que pueden ser convertidos en un conjunto de estimulantes y deliciosas conservas. Una creativa serie de sugerencias le permitirá convertir estas apetitosas recetas en platos y acompañamientos de gran originalidad.

lacocinadeile

TOMATES

Aunque para muchos cocineros el tomate es indispensable, su popularidad es relativamente reciente. Llegó a Europa, procedente de Sudamérica, en el siglo XVI, pero no fue hasta que los italianos se entusiasmaron con él en el siglo XIX que el tomate fue ampliamente conocido. Para lograr su conservación, el tomate puede usarse en todos sus grados de madurez. Escoja tomates madurados en la planta, lisos y tersos. Los tomates son una excelente fuente de vitamina C, que previene la oxidación y también ayuda a mantener un saludable color.

TIPOS DE TOMATES

Existen muchas variedades. El popular tomate rojo, maduro, y el enorme tomate carnoso para ensaladas; el verde, que no es sino una variedad sin madurar del rojo; y los tipos de más reciente aparición como los diminutos tomates, rojos y verdes, de sabor dulzón.

Tomate verde Marglobe

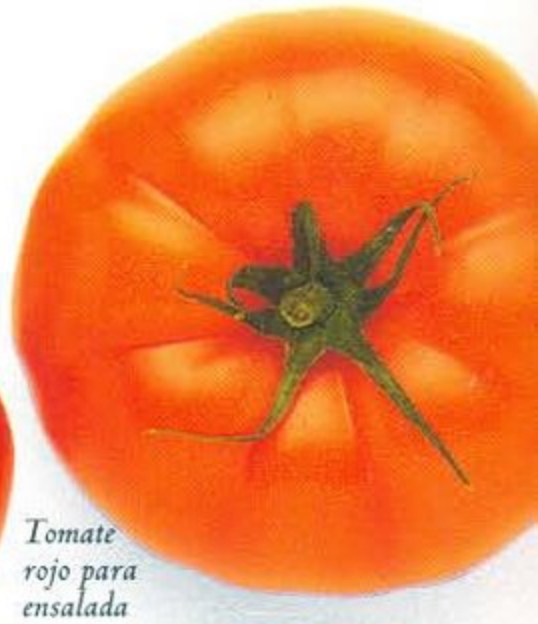
Tomates en rama

Minitomates amarillos

Tomate Roma

Minitomates rojos

Tomate redondo Ace



Tomate rojo para ensalada

SUGERENCIAS PARA SERVIR

LA CARNE DE PERA Y TOMATE *es deliciosa sola o con pollo asado.* *(Véase receta en la pág. 174.)*

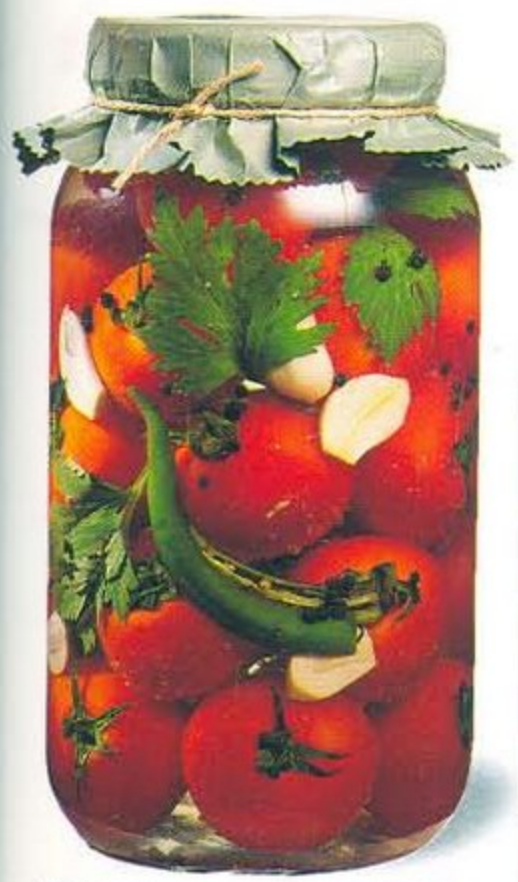
LA SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO *es un aderezo para acompañar carnes a la brasa.* *(Véase receta en la pág. 115.)*

LOS TOMATES EN ACEITE SECADOS AL HORNO *son muy sabrosos con crema de queso y albahaca.* *(Véase receta en la pág. 108.)*

LOS TOMATES AMARILLOS en conserva son mezcla esencialmente dulce, aderezada con un poco de limón. (Véase receta en la pág. 163.)

LOS MINITOMATES EN VINAGRE evocan los sabores veraniegos. (Véase receta en la pág. 93.)

TOMATES VERDES ADOBADOS, un modo excelente de aprovechar productos sin madurar. (Véase receta en la pág. 92.)



TOMATES FERMENTADOS, versión picante de pepinos en salmuera. (Véase receta en la pág. 93.)

LA MERMELADA DE TOMATE, de penetrante sabor, con semillas de coriandro y limón. (Véase pág. 164.)

SALSA DE TOMATE, indispensable para la pizza y la pasta. (Véase receta en la pág. 112.)

CHUTNEY DE TOMATE VERDE, un afrutado aderezo para el curry. (Véase pág. 120.)

lacocinadeile

LA FAMILIA DE LOS PIMIENTOS

Igual que los tomates, los pimientos llegaron a Europa procedentes del Nuevo Mundo. El chile picante o guindilla pronto sustituyó a la pimienta, mientras que sus primos de mayor tamaño y sabor más suave se convertían en importantes ingredientes de la cocina mediterránea. Los pimientos morrones pueden conservarse en aceite o vinagre, y suelen incluirse en las mezclas de hortalizas adobadas por sus brillantes colores. Las guindillas, frescas o secas, son esenciales para dar sabor a muchas conservas, desde los chutneys picantes a las salsas espesas de África y Oriente Medio.

TIPOS DE PIMIENTOS

La familia de los *Capsicum* incluye docenas de chiles y pimientos morrones, cuyos colores van desde los comunes rojo y verde, al púrpura y negro. Todos son ricos en vitamina C. Las guindillas suelen ser más pequeñas y estrechas que los pimientos morrones y, generalmente, su forma es alargada.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

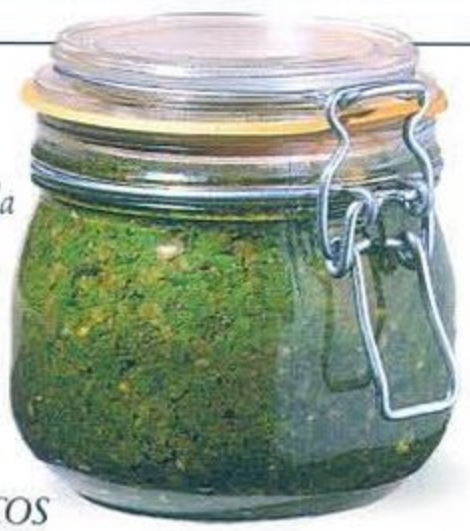
EL SCHUG es perfecto para acompañar el hummus, con aceite de oliva y pimentón dulce espolvoreado por encima. (Véase receta en la pág. 116.)

EL CONDIMENTO DE MAÍZ Y PIMIENTO es un sabroso complemento para hamburguesas. (Véase receta en la pág. 112.)

LA HARISSA se sirve, en el norte de África, como aderezo picante sobre rodajas de limón. (Véase receta en la pág. 115.)

lacocinadeile

EL SCHUG *es una salsa yemení picante, confeccionada con cilantro y guindillas verdes.* *(Véase receta en la pág. 116.)*



A LA GELATINA DE MANZANA SILVESTRE *se le da un toque picante con chiles frescos.* *(Véase receta en la pág. 166.)*

LA HARISSA *es una salsa sólo aconsejable para los amantes de la guindilla muy picante.* *(Véase receta en la pág. 115.)*

LA RECETA DE PIMIENTOS TIPO TOMATE ADOBADOS *es realmente sabrosa.* *(Véase receta en la pág. 99.)*

EL CONDIMENTO DE MAÍZ Y PIMIENTO *es tradicional de Norteamérica.* *(Véase receta en la pág. 112.)*32.

PIMIENTOS EN ACEITE*, una variante de los pimientos escalibados en aceite, para un improvisado aperitivo.* *(Véase receta en la pág. 106.)*

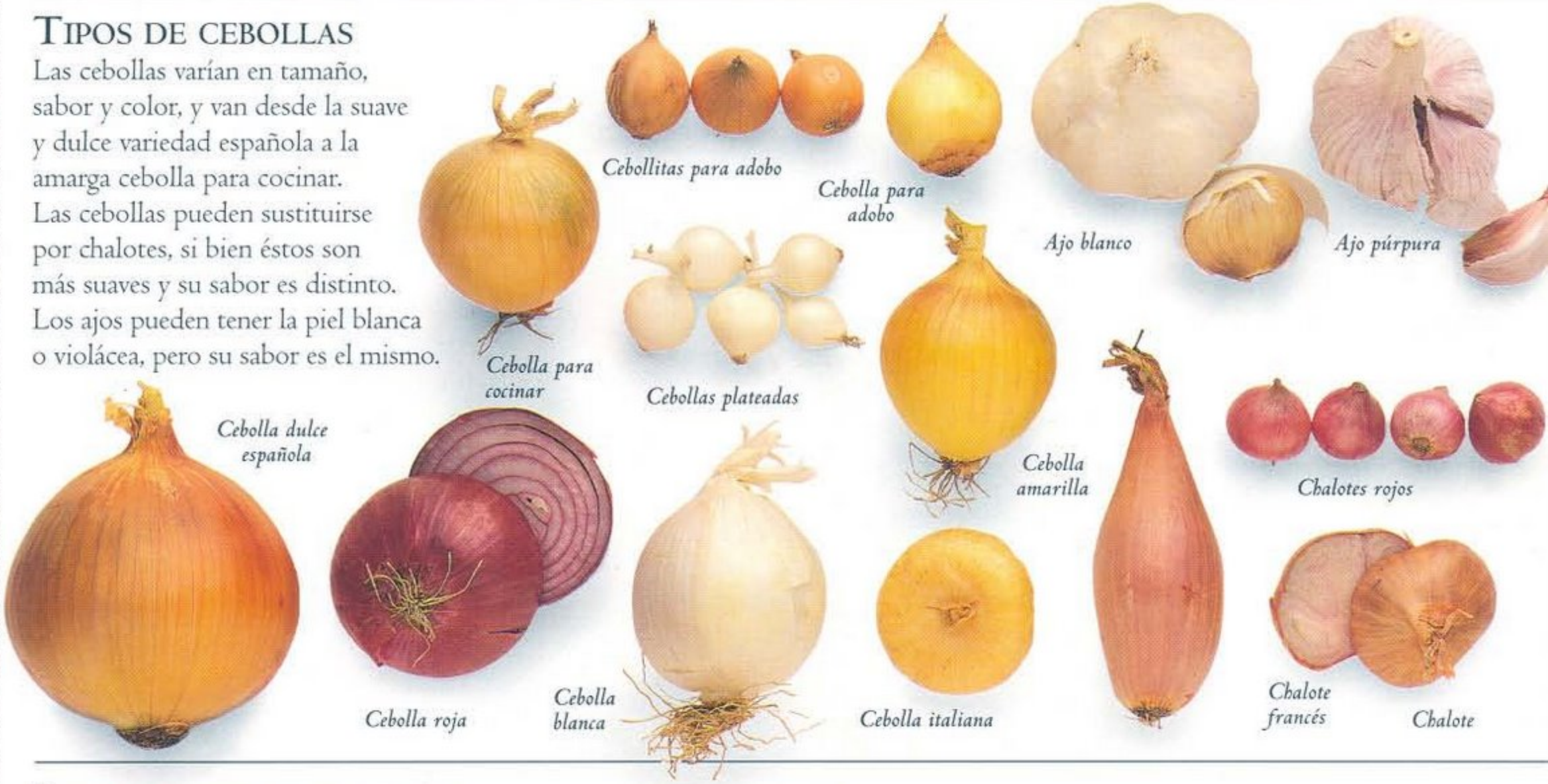
lacocinadeile

LA FAMILIA DE LAS CEBOLLAS

Desde la antigüedad, las cebollas, los chalotes y el ajo han sido esenciales en toda cocina. Juegan un papel muy importante en las conservas: por sí mismos pueden constituir un delicioso adobo o chutney, y combinados con otros ingredientes añaden textura y sabor. Si se utilizan crudos en las conservas, hay que salarlos, ponerlos en salmuera o pelarlos. Las cebollas y los ajos fermentan fácilmente, o bien germinan y se vuelven amargos. Lo mejor es comprar pequeñas cantidades y almacenarlos colgándolos envueltos en tela de saco o red, en un lugar frío, seco y oscuro.

TIPOS DE CEBOLLAS

Las cebollas varían en tamaño, sabor y color, y van desde la suave y dulce variedad española a la amarga cebolla para cocinar. Las cebollas pueden sustituirse por chalotes, si bien éstos son más suaves y su sabor es distinto. Los ajos pueden tener la piel blanca o violácea, pero su sabor es el mismo.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

LA CONFITURA DE CHALOTES, de Oriente, dulce pero picante, da un toque de exquisitez a las costillas. (Véase pág. 161.)

LA MERMELADA DE CEBOLLA en moldes de pasta calientes constituyen un delicioso canapé. (Véase receta en la pág. 164.)

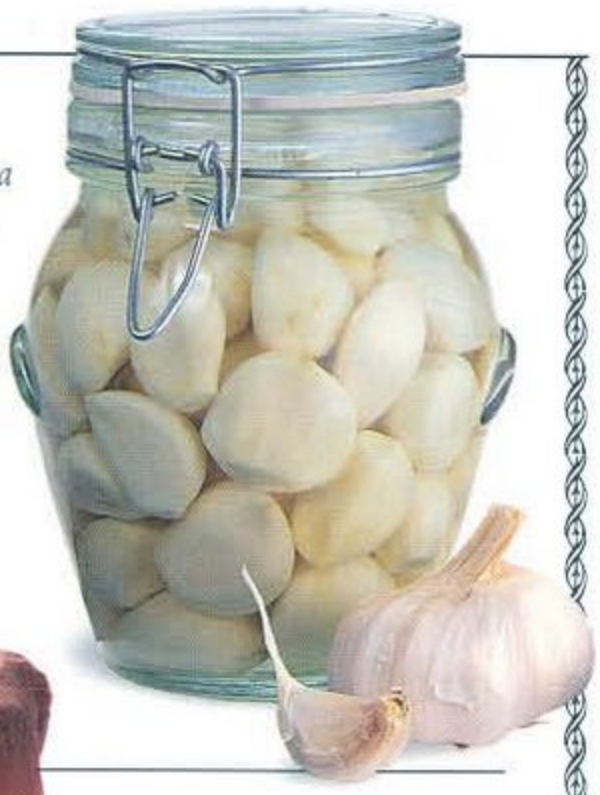
LA CHUTNEY DE CEBOLLAS FRESCAS, con poppadoms y cayena, es un aperitivo hindú. (Véase receta en la pág. 121.)

lacocinadeile

LOS CHALOTES ADOBADOS se preparan exactamente igual que las cebollas en adobo. (Véase receta en la pág. 92.)

LA CONFITURA DE CHALOTES debe su rica y suculenta textura a una lenta cocción a lo largo de varios días. (Véase receta en pág. 161.)

EL AJO ADOBADO es una antigua receta persa de suave sabor. (Véase receta en pág. 92.)



LA MERMELADA DE CEBOLLA acompaña sabores agridulces. (Véase pág. 164.)

VINAGRE DE CHALOTES, una variante del vinagre para ensaladas. (Véase pág. 127.)

EL ADOBO DE CEBOLLA Y PIMIENTO con menta es muy refrescante. (Véase pág. 96.)

ADOBO DE HORTALIZAS, una versión bicolor hecha con cebollas y zanahorias. (Véase receta en la pág. 98.)

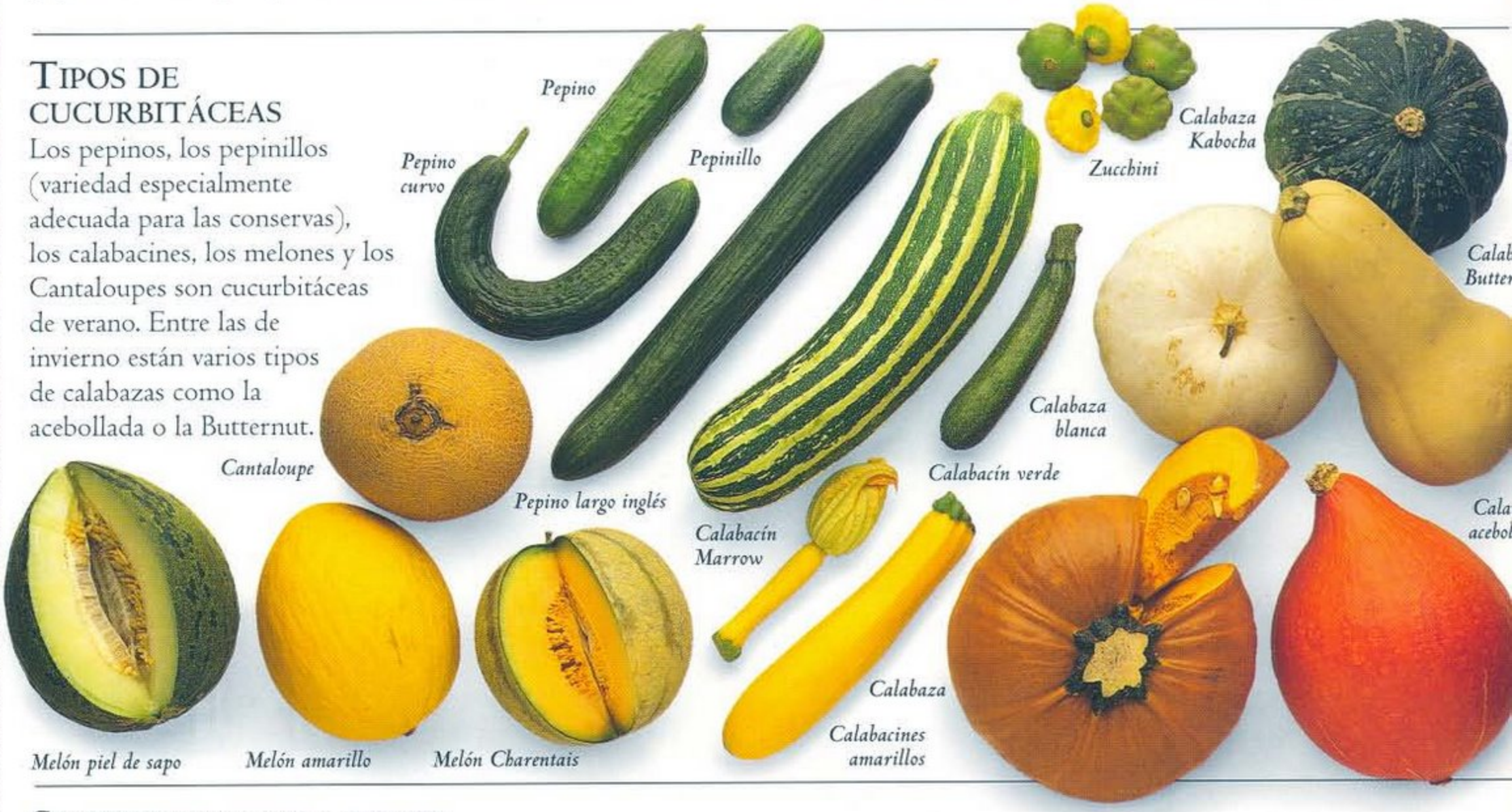
lacocinadeile

LA FAMILIA DE LAS CUCURBITÁCEAS

Esta variada familia, compuesta por calabazas, calabacines, pepinos, chayotes y melones, incluye algunas de las primeras plantas que se cultivaron. En ella conviven una impresionante variedad de formas, tamaños y colores, como la calabaza gigante, del tipo que utilizaba la Cenicienta como carruaje, al delicado y diminuto pepinillo. Hay calabacines de verano, que ahora se importan durante todo el año, o calabazas de invierno, que se encuentran desde finales de verano hasta enero. Los miembros de esta familia sirven para todo tipo de conservas, tanto dulces como saladas.

TIPOS DE CUCURBITÁCEAS

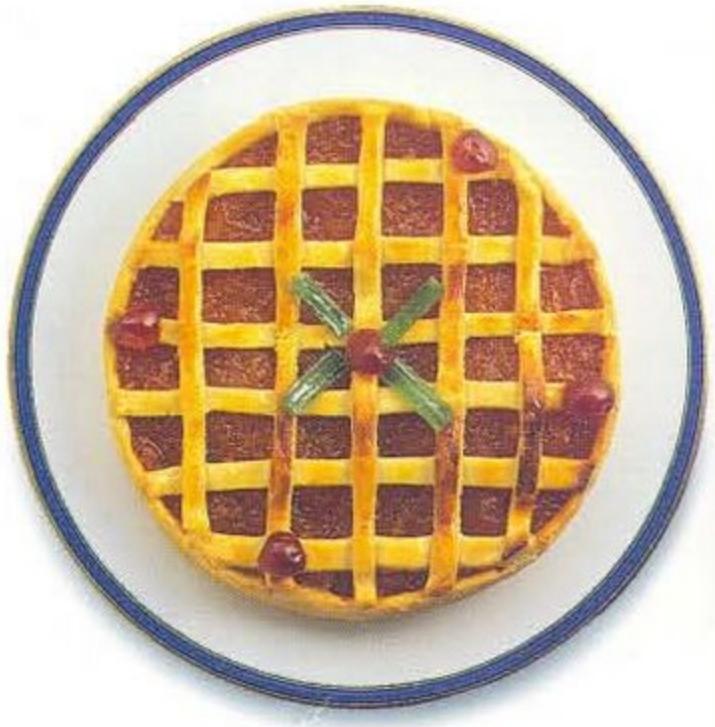
Los pepinos, los pepinillos (variedad especialmente adecuada para las conservas), los calabacines, los melones y los Cantaloupes son cucurbitáceas de verano. Entre las de invierno están varios tipos de calabazas como la acebollada o la Butternut.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

EL ADOBO PARA SÁNDWICHES convierte un simple bocadillo de jamón en un banquete. (Véase receta en la pág. 97.)

EL MELON ADOBADO COMO EL MANGO constituye un espectacular adorno para un buffet frío. (Véase receta en la pág. 101.)



LA MERMELADA DE CALABAZA es un relleno delicioso y de penetrante sabor para un flan dulce. (Véase receta en la pág. 164.)

lacocinadeile

LOS PEPINOS EN ADOBO ESTILO TOBY son un gustoso condimento agridulce. (Véase receta en la pág. 98.)

LA CREMA DE MELÓN tiene un tenue sabor afrutado que se realza con ralladuras de piel de limón. (Véase receta en la pág. 172.)

LOS PEPINOS EN SALMUERA contienen eneldo y guindilla para darle sabor al adobo. (Véase receta en la pág. 93.)

MERMELADA DE CALABAZA, sorprendente para el desayuno. (Véase receta en la pág. 164.)

LA CONFITURA DE MELÓN es una especialidad sudafricana. (Véase receta en la pág. 160.)

EL ADOBO DE ACEITE DE OLIVA tiene un suave y refrescante sabor. (Véase receta en la pág. 97.)

EL ADOBO PARA SÁNDWICHES es perfecto para acompañar quesos curados. (Véase receta en la pág. 97.)

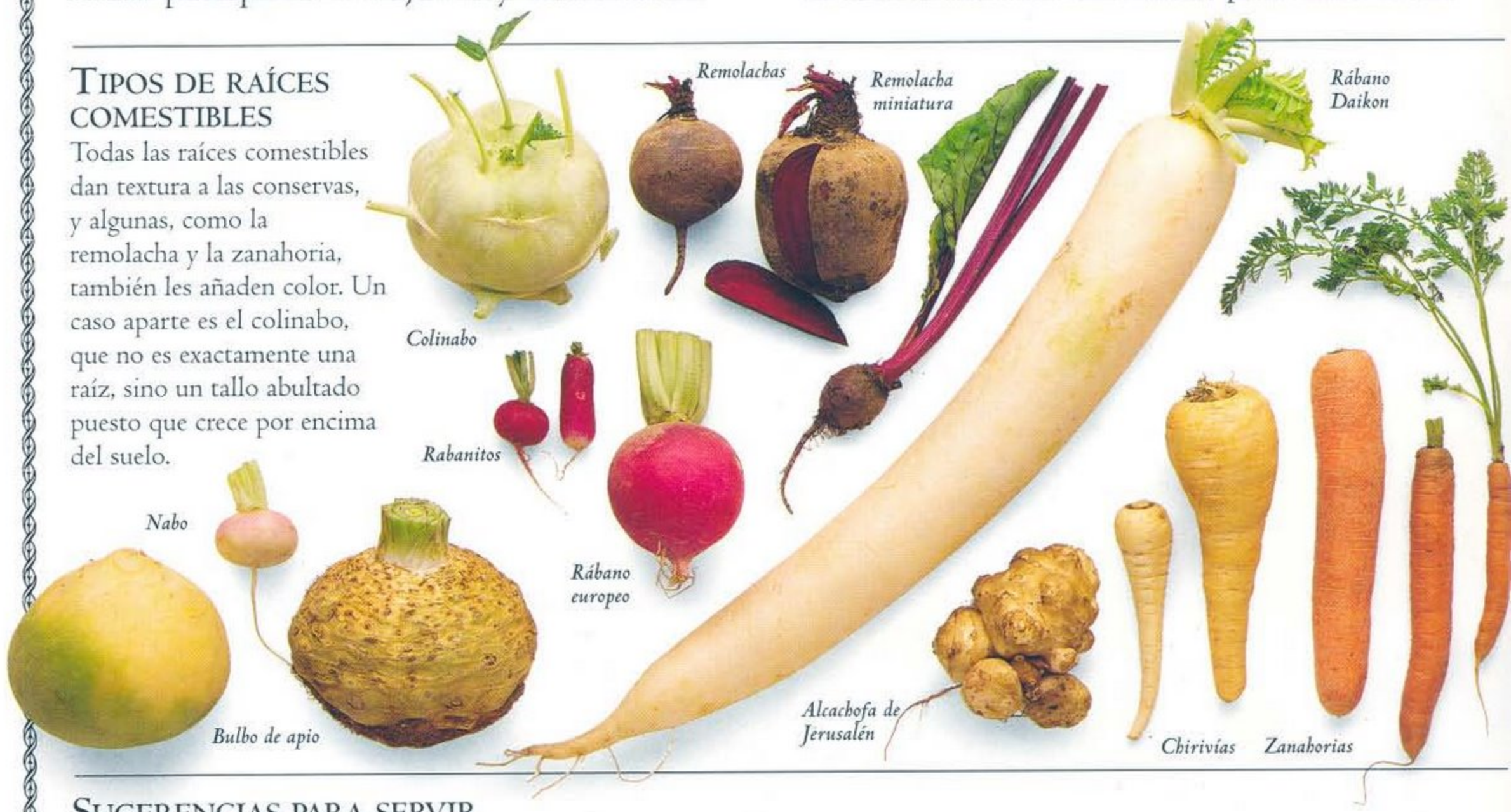
lacocinadeile

RAÍCES COMESTIBLES

Durante siglos, las raíces comestibles de ciertas plantas han sido la base de la alimentación invernal: por su dureza y perdurabilidad son un buen alimento cuando poco más hay disponible. Suelen hervirse antes de adobarlas, pero yo prefiero usarlas crudas para que estén crujientes y conserven sus vitaminas. Su piel contiene muchos minerales y vitaminas, y de no ser por razones estéticas (la piel se decolora durante la conservación), no es necesario pelarlas, a menos que su corteza se haya endurecido sensiblemente por ser viejas. Dado su alto contenido de azúcar, son también idóneas para mermeladas.

TIPOS DE RAÍCES COMESTIBLES

Todas las raíces comestibles dan textura a las conservas, y algunas, como la remolacha y la zanahoria, también les añaden color. Un caso aparte es el colinabo, que no es exactamente una raíz, sino un tallo abultado puesto que crece por encima del suelo.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

El sabor agridulce del ***CHUTNEY DE ZANAHORIAS*** *y almendras añade sabor a la tarta de carne con ensalada. (Véase pág. 121.)*

LOS NABOS EN ADOBO, *con berenjena y remolacha, se sirven como aperitivo en Oriente Medio. (Véanse recetas en las págs. 94 y 91.)*

EL JUGO DE REMOLACHA FERMENTADA *es una sopa ligera, con crema y eneldo. (Véase «Pepinos en salmuera», pág. 93.)*

lacocinadeile

MERMELADA DE ZANAHORIAS, una conserva de Oriente Medio que contiene pasas y jengibre. (Véase receta en la pág. 159.)

LA ENSALADA DE BULBO DE APIO Y ZANAHORIA EN ADOBO está aliñada con naranja y semillas de eneldo. (Véase receta en la pág. 94.)

EL ADOBO DE BERENJENAS Y REMOLACHA, es una variante del de berenjenas rellenas. (Véase receta en la pág. 91.)

CONSERVA DE NABOS, una variante original de la de calabacín Marrow y jengibre. (Véase pág. 162.)

A LOS RÁBANOS EN ADOBO se les da un toque violeta con un poco de remolacha. (Véase pág. 94.)

EL CHUTNEY DE ZANAHORIAS Y ALMENDRAS tiene color y una delicada textura. (Véase pág. 121.)

REMOLACHA EN ADOBO, una variante popular de las cebollas adobadas. (Véase receta en la pág. 92.)

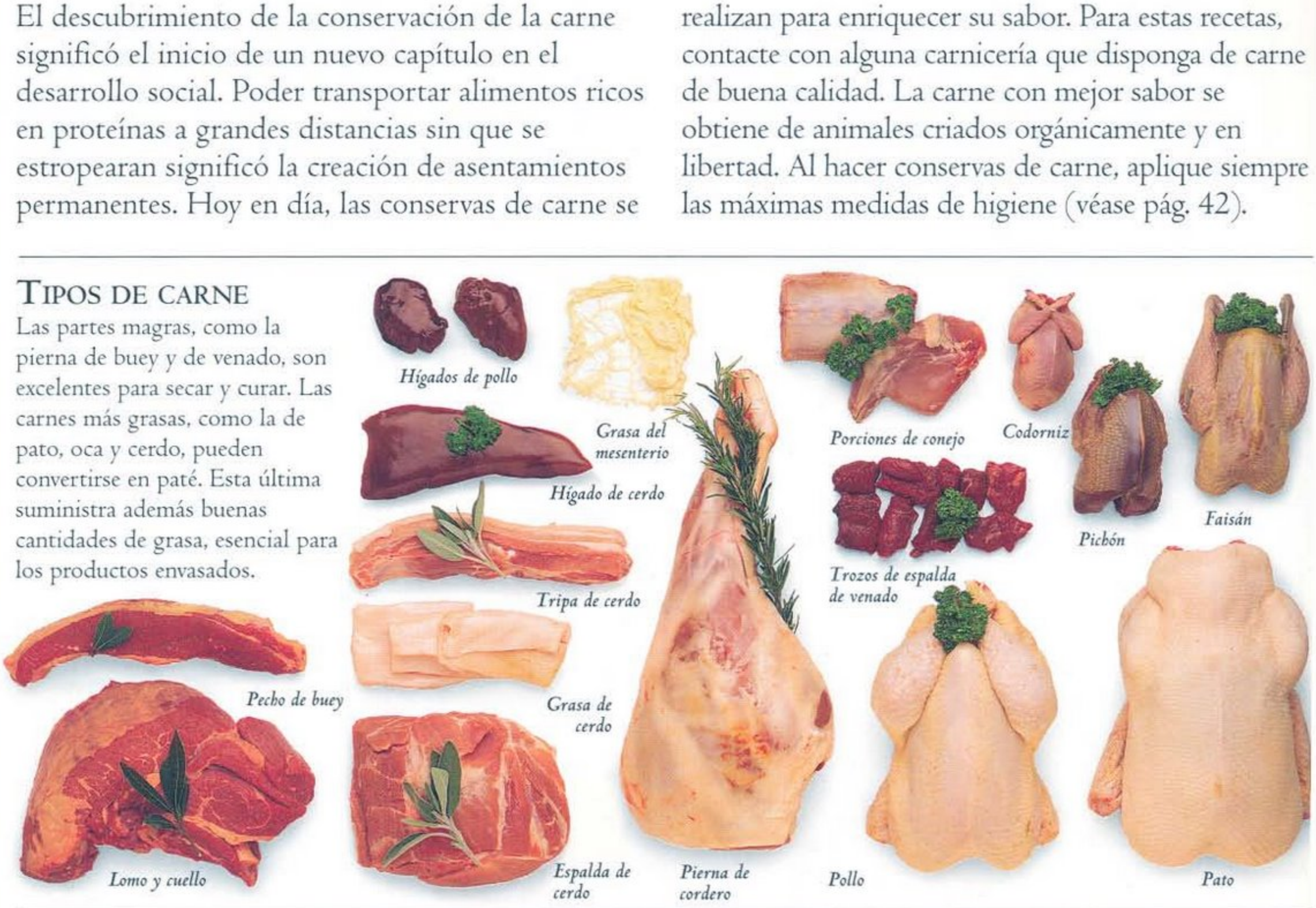
lacocinadeile

CARNES

El descubrimiento de la conservación de la carne significó el inicio de un nuevo capítulo en el desarrollo social. Poder transportar alimentos ricos en proteínas a grandes distancias sin que se estropearan significó la creación de asentamientos permanentes. Hoy en día, las conservas de carne se realizan para enriquecer su sabor. Para estas recetas, contacte con alguna carnicería que disponga de carne de buena calidad. La carne con mejor sabor se obtiene de animales criados orgánicamente y en libertad. Al hacer conservas de carne, aplique siempre las máximas medidas de higiene (véase pág. 42).

TIPOS DE CARNE

Las partes magras, como la pierna de buey y de venado, son excelentes para secar y curar. Las carnes más grasas, como la de pato, oca y cerdo, pueden convertirse en paté. Esta última suministra además buenas cantidades de grasa, esencial para los productos envasados.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

EL PATÉ CREMOSO DE HÍGADO es delicioso horneado y cubierto por crujiente hojaldre. (Véase receta en la pág. 144.)

EL POLLO AHUMADO con ensalada y un aderezo de yogur cremoso constituye un perfecto plato para el almuerzo. (Véase receta en la pág. 135.)

EL SALCHICHÓN CON CHILE convierte un plato de alubias en un hogareño plato invernal. (Véase receta en la pág. 138.)

Salchichón con chile

Landjäger

Embutido seco de cordero

Salchichas de pato secadas al aire

Salchichas de ajo y hierbas

Rillettes

Salchichas de Toulouse en conserva

EL SALCHICHÓN CON CHILE es un embutido similar al chorizo, elaborado con guindillas. (Véase receta en la pág. 138.)

LAS LANDJÄGER son salchichas secas de buey y beicon bien sazonadas. (Véase receta en la pág. 137.)

RILLETTES DE CERDO es un paté de textura gruesa, excelente para excursiones. (Véase receta en la pág. 146.)

SALCHICHAS DE CORDERO SECO aromatizadas con hinojo, pimentón picante y menta. (Véase receta en la pág. 136.)

EL SALCHICHÓN CON AJO Y HIERBAS para aperitivo. (Véase pág. 138.)

SALCHICHAS DE TOULOUSE EN CONSERVA, un magnífico tentempié. (Véase receta en la pág. 136.)

EL PATÉ DE CONEJO (arriba) es una versión menos grasa de la tradicional receta francesa, e incluye zanahoria, chalotes y hierbas para impedir que se seque. Se sirve como aperitivo o entrante. (Véase pág. 142.)

EL PATÉ DE CODORNIZ Y FAISÁN (abajo) contiene codornices deshuesadas rellenas de espinacas tiernas y perejil. (Véase receta en la pág. 143.)

LAS SALCHICHAS DE PATO DESECADO son dulces y picantes. (Véase receta en la pág. 137).

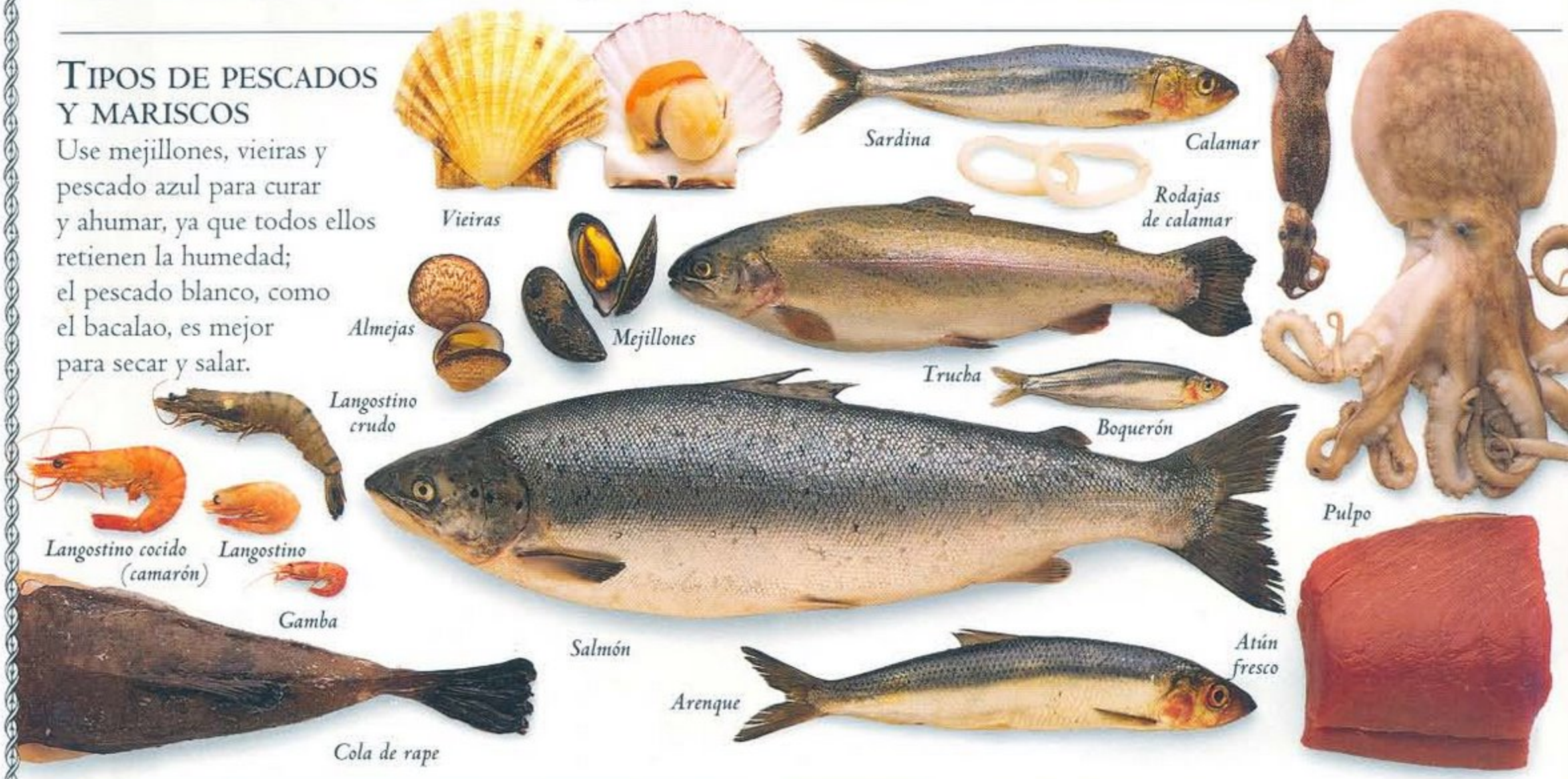
lacocinadeile

PESCADOS Y MARISCOS

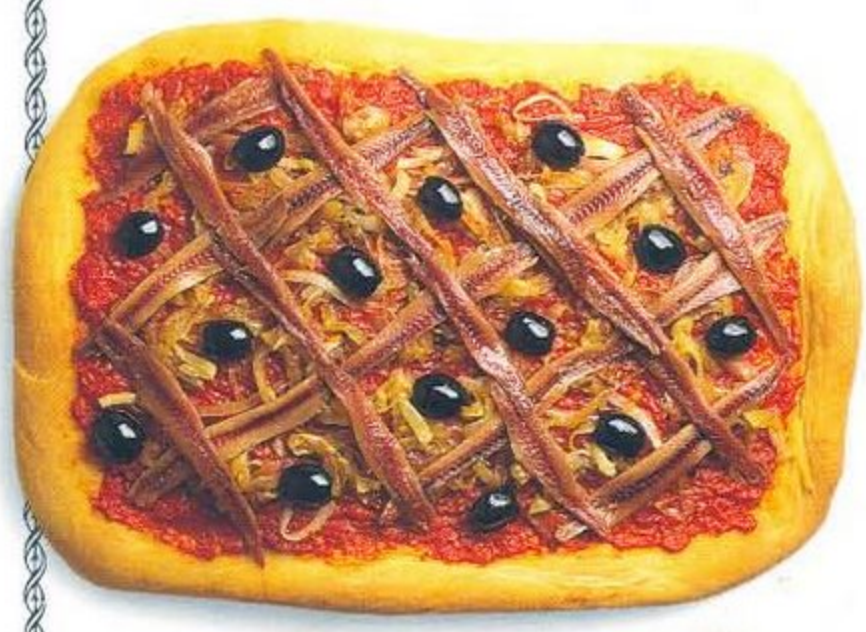
El pescado y el marisco poseen nutrientes como los ácidos grasos, las vitaminas, los minerales y los oligoelementos. Para pasadas generaciones, el pescado salado, curado o ahumado era un alimento primordial, mientras que hoy está considerado una exquisitez. El pescado en conserva adquiere un aroma y un sabor penetrantes, y las anchoas o la salsa de ostras pueden ser usados como condimento para dar sabor instantáneo a muchos platos. Utilice sólo el pescado más fresco y que desprenda un agradable aroma marino. El pescado debe ser firme al tacto; los mariscos vivos de concha deben tenerlas cerradas.

TIPOS DE PESCADOS Y MARISCOS

Use mejillones, vieiras y pescado azul para curar y ahumar, ya que todos ellos retienen la humedad; el pescado blanco, como el bacalao, es mejor para secar y salar.



SUGERENCIAS PARA SERVIR



LAS ANCHOAS EN ACEITE constituyen un sabroso ingrediente para las pizzas. (Véase «Sardinetas en salazón», pág. 153.)

LOS ARENQUES CON SALSA DE MOSTAZA O DE NATA son un sabroso plato para el almuerzo o la cena. (Véanse recetas en la pág. 151.)

EL CARPACCIO DE SALMÓN es exquisito acompañado simplemente con eneldo y salsa de mostaza. (Véase receta en la pág. 153.)

lacocinadeile

LOS ARENQUES ADOBADOS *de origen alemán, son un delicioso entrante. (Véase receta en la pág. 150.)*

ANCHOAS EN ACEITE, *una sabrosa variante de las sardinetas en salmuera. (Véase receta en la pág. 153.)*

LOS MARISCOS EN ACEITE se pueden preparar con gran variedad de ingredientes que los convierten en atractivas conservas. (Véase receta en la pág. 109.)

LA TRUCHA AHUMADA *puede servirse como el salmón. (Véase receta en la pág. 152.)*

LAS SARDINETAS en salmuera sólo precisan remojo en agua antes de ser consumidas. (Véase receta en la pág. 153.)

EL SALMÓN EN ADOBO *(izquierda), una antigua receta canadiense, es una conserva deliciosa. (Véase receta en la pág. 150.)*

LOS ARENQUES EN ACEITE CON ESPECIAS *con guindillas constituyen un excitante aperitivo. (Véase receta en la pág. 109.)*

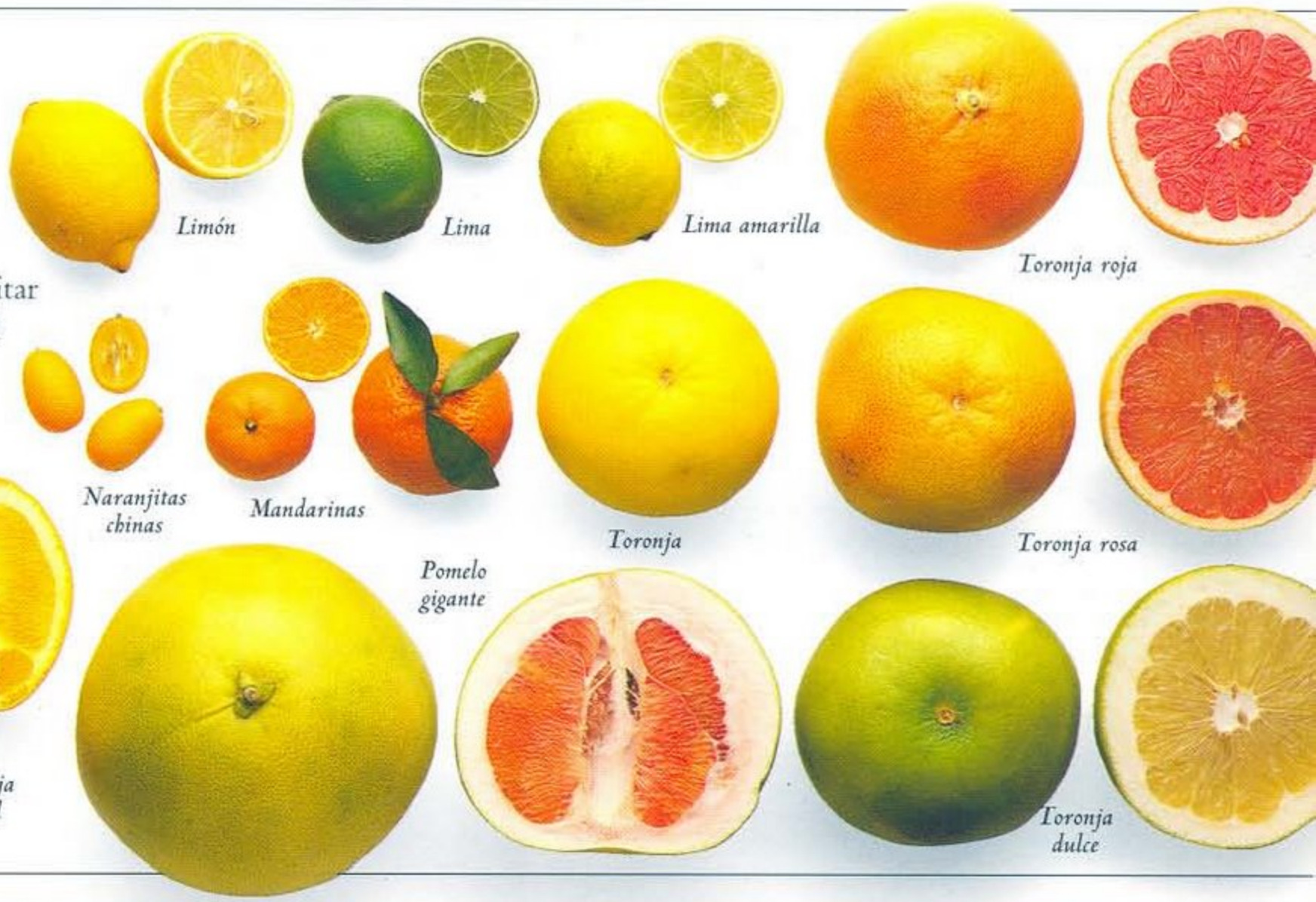
lacocinadeile

FRUTOS CÍTRICOS

Con los cítricos pueden elaborarse deliciosas conservas y mermeladas, pero también son esenciales en la conservación de otras frutas. Su abundancia en pectina y ácidos contribuye a la perfecta formación de confituras y gelatinas. No tire las pepitas ya que en ellas hay la mayor concentración de pectina: envuélvalas en muselina y añádalas a la cocción de la fruta. Los cítricos son también una fuente de vitamina C, un antioxidante natural que evita la decoloración de frutas y verduras. Si han sido encerados para evitar su deterioro, debe eliminarse la cera frotándola en agua tibia con jabón.

TIPOS DE FRUTOS CÍTRICOS

Desde las dulces y diminutas naranjitas chinas al enorme y agrio pomelo, existen una gran variedad de cítricos que pueden usarse tanto para confitar como para hacer la tradicional mermelada. También se los puede acaramelar, desecar o conservar en alcohol.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

LA CUAJADA DE LIMÓN es un relleno perfecto y refrescante para una tarta. (Véase receta en la pág. 173.)

LOS LIMONES EN CONSERVA intensifican el sabor de un pollo al estilo marroquí. (Véase receta en la pág. 102.)

EL CONDIMENTO DE ARÁNDANO Y NARANJA es un buen acompañante para el pavo asado. (Véase receta en la pág. 112.)

LA PIEL DE NARANJA da un toque muy especial a compotas y tartas. (Véase la tabla de desecación al horno, pág. 185.)

LAS LIMAS EN ADOBO realzan los platos picantes y condimentados. (Véase receta en la pág. 100.)

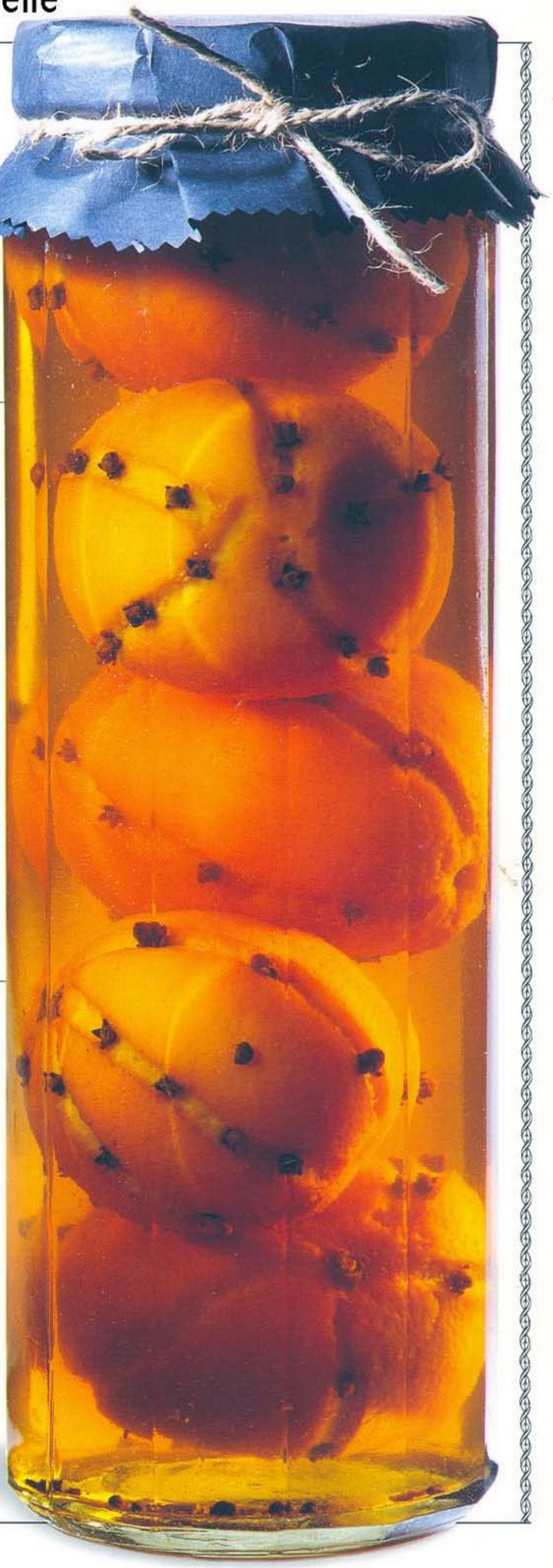
EL VINAGRE DE CÍTRICOS es un aliño aromatizado, para ensaladas, con un intenso sabor ácido. (Véase receta en la pág. 127.)

LAS NARANJAS ENTERAS AROMÁTICAS es una de las delicias del menú de Navidad. (Véase receta en la pág. 100.)

LA CUAJADA DE LIMÓN es un postre de textura y gusto delicados. (Véase receta en la pág. 173.)

LOS LIMONES EN CONSERVA con sal y zumo tienen un sabor intenso y penetrante. (Véase receta en la pág. 102.)

LA MERMELADA DE NARANJAS Y CORIANDRO se puede realzar con un chorro de licor de naranja. (Véase receta en la pág. 163.)



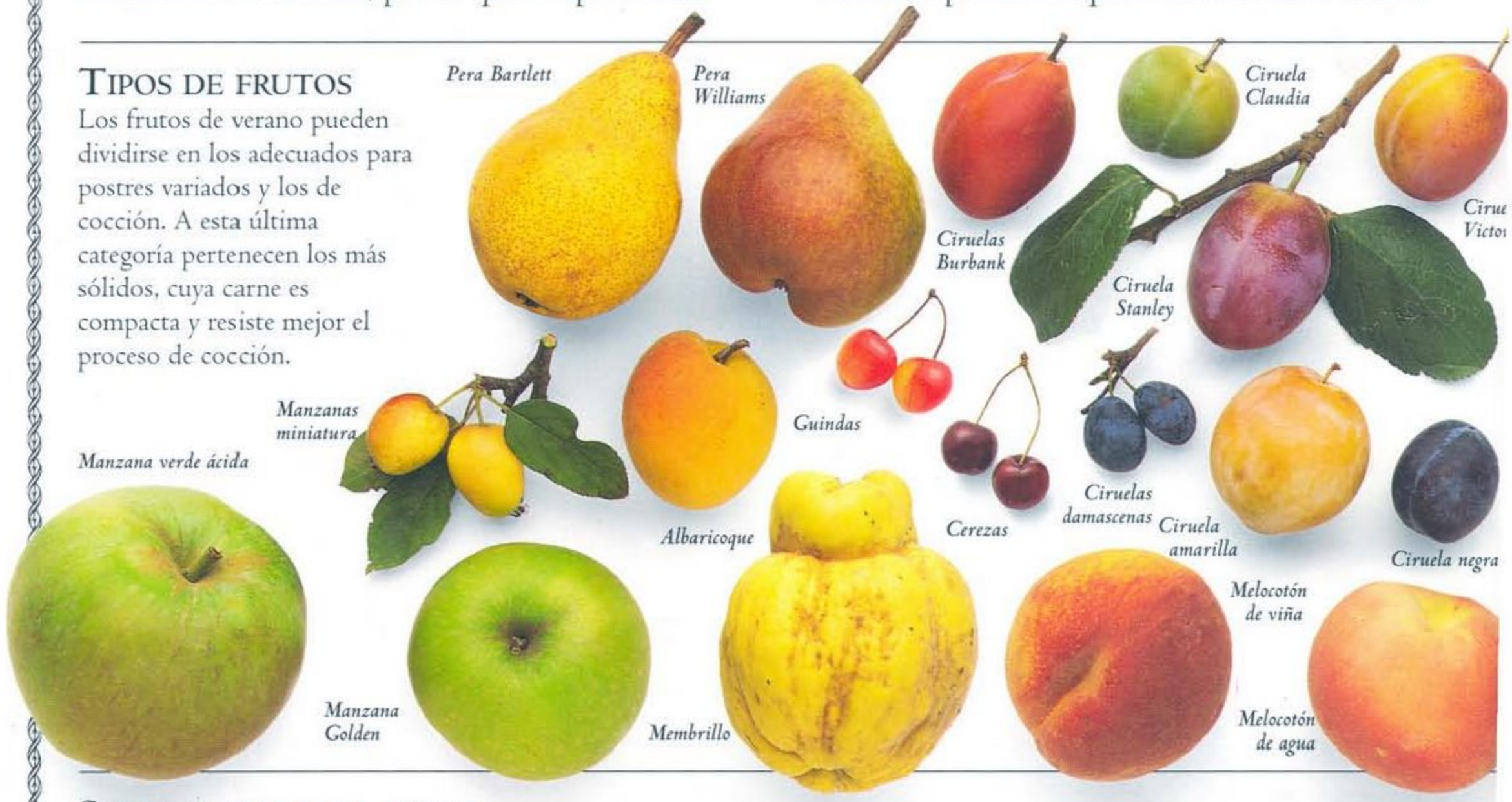
lacocinadeile

FRUTOS DE VERANO

Los frutos de verano simbolizan el lujo y el bienestar. La mayoría de ellos, pero especialmente las manzanas, son ricos en pectina y por lo tanto son idóneos para confeccionar mermeladas y gelatinas. Las manzanas pueden usarse por sí solas, aunque pierden parte de su sabor al ser cocidas, por lo que se aprovechan mejor como complemento de otros frutos para incrementar la cantidad de pectina. La piel y el corazón pueden convertirse en más pectina (véase pág. 47), porque es ahí donde hay una acumulación de la misma. Hoy en día, la mayoría de los frutos de verano se pueden adquirir durante todo el año.

TIPOS DE FRUTOS

Los frutos de verano pueden dividirse en los adecuados para postres variados y los de cocción. A esta última categoría pertenecen los más sólidos, cuya carne es compacta y resiste mejor el proceso de cocción.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

LA MERMELADA DE CIRUELAS DAMASCENAS Y LAS PERAS CON ESPECIAS para los pichones asados. (Véanse págs. 156 y 103.)

LA FRUTA CONFITADA es muy decorativa sobre un pastel de Navidad. (Véanse recetas en las págs. 181-183.)

LA MERMELADA DE ALBARICOQUES caliente da un brillo de barniz a esta tarta de manzana. (Véase receta en la pág. 158.)

lacocinadeile

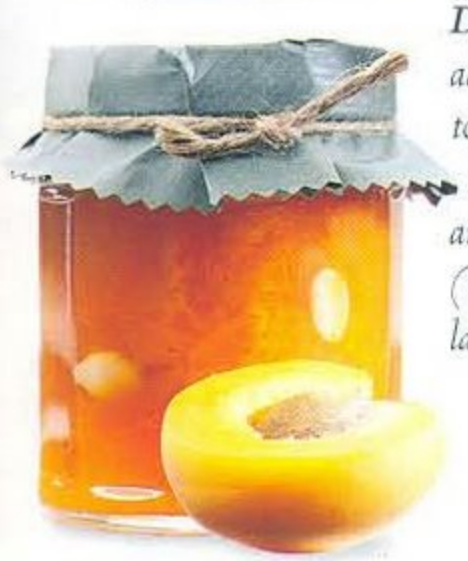
LA MERMELADA DE CIRUELAS CLAUDIAS es una de las recetas tradicionales francesas. (Véase receta en la pág. 156.)

LAS PERAS EN AGUARDIENTE (derecha) se realzan con una vaina de vainilla. (Véase receta en la pág. 179.)

LA MERMELADA DE CIRUELA (izquierda) puede elaborarse con cualquier variedad de este fruto. (Véase receta en la pág. 156.)

LA MERMELADA DE CIRUELAS DAMASCENAS (derecha) es una variante de la receta de mermelada de ciruela y enriquece todo tipo de postres. (Véase receta en la pág. 156.)

LA GELATINA DE MANZANA y menta es ideal para utilizar las manzanas con imperfecciones. (Véase receta en la pág. 167.)



LA MERMELADA DE ALBARICOQUES adquiere un delicado toque de almendra amarga si se le añaden las semillas. (Véase receta en la pág. 158.)

EL CHUTNEY DE MELOCOTÓN es perfecto para acompañar platos de curry. (Véase receta en la pág. 125.)

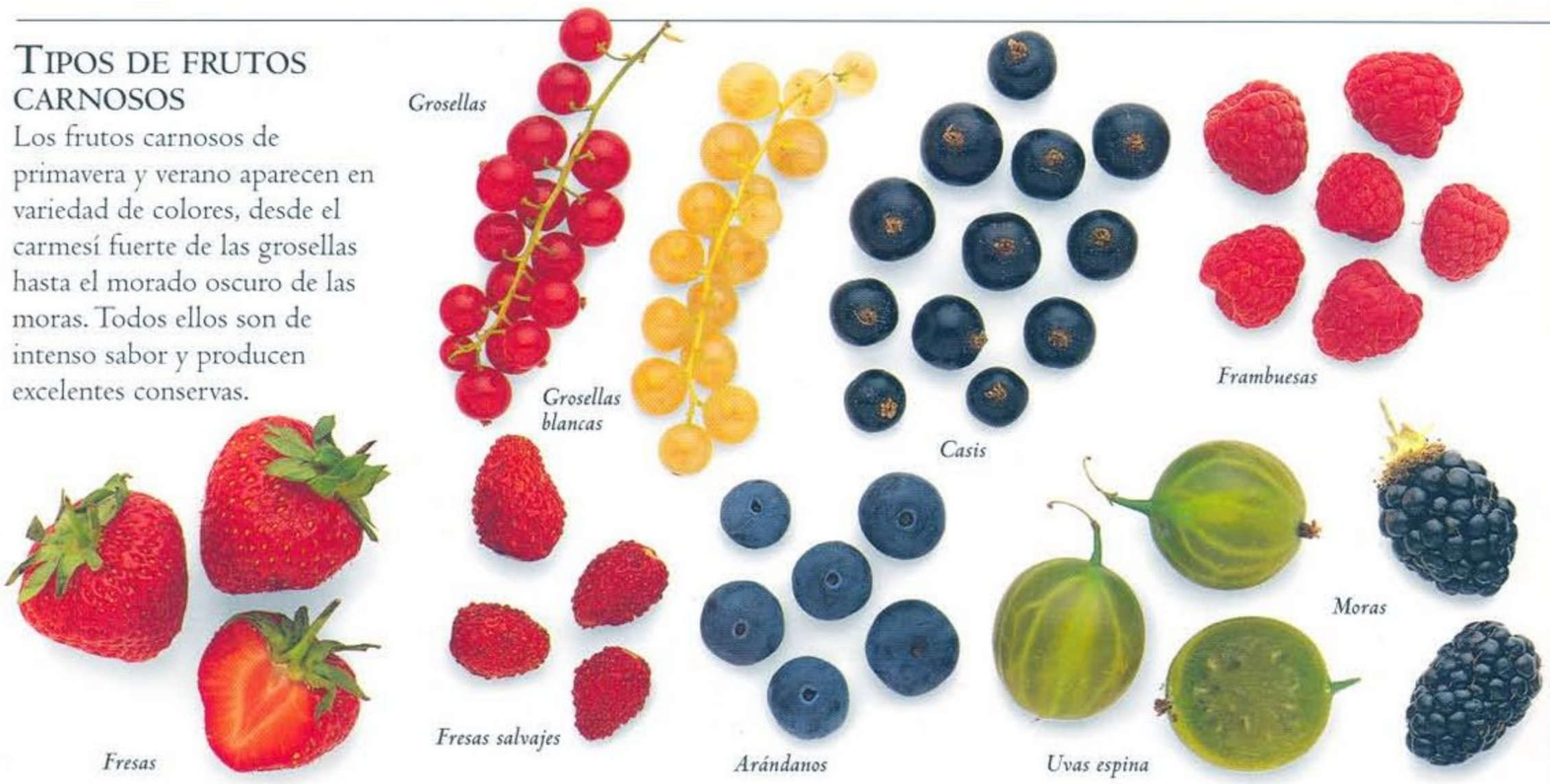
lacocinadeile

FRUTOS CARNOSOS

En primavera empiezan a aparecer todo tipo de frutos carnosos en los mercados. Son frutos con un alto componente de pectina y acidulantes, y con ellos se elaboran maravillosas mermeladas, gelatinas y compotas. Seleccione bien la fruta, que debe estar muy fresca y en perfectas condiciones. Inspeccione el fondo de la bandejita que la contiene para ver si hay un exceso de líquido, lo que significaría que la fruta del fondo está en mal estado. Para mermeladas este tipo de fruta debe estar ligeramente verde; si está demasiado madura, puede usarse para desecar o para confeccionar vinagres. En todo caso, debe emplearse lo antes posible.

TIPOS DE FRUTOS CARNOSOS

Los frutos carnosos de primavera y verano aparecen en variedad de colores, desde el carmesí fuerte de las grosellas hasta el morado oscuro de las moras. Todos ellos son de intenso sabor y producen excelentes conservas.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

LAS FRESAS DESECADAS añaden un toque de lujo a este muesli casero. (Véase tabla de desecación en la pág. 185.)

EL PICCALILLI es un acompañamiento sofisticado para el queso. Aquí se han incorporado uvas espina. (Véase pág. 96.)

LA GELATINA DE GROSELLA es perfecta para el cordero con alcachofa y romero. (Véase «Getalina de frambuesas», pág. 166.)

lacocinadeile

LA GELATINA DE FRAMBUESAS es una conserva transparente de delicado sabor. (Véase receta en la pág. 166.)

LA GELATINA DE GROSELLA se usa como salsa en los platos agridulces. (Véase receta en la pág. 166.)

EL VINAGRE DE FRESAS (derecha) con un pinchito de fresas y albahaca dentro de la botella es particularmente apreciado por su sabor. (Véase receta en la pág. 128.)

EL PICCALILLI contiene trozos de crujientes hortalizas y refrescantes frutos de verano. (Véase receta en la pág. 96.)

Vinagre de uva espina

Vinagre de casis

LOS VINAGRES DE FRUTAS (izquierda) realzan sutilmente las salsas, las marinadas y los aliños de ensaladas. Muchos de ellos pueden además diluirse para su consumo como bebida refrescante. (Véanse recetas en la pág. 128.)

LA MERMELADA DE ARÁNDANOS es el perfecto acompañamiento para crepes y gofres. (Véase receta en la pág. 157.)

LA MERMELADA DE FRAMBUESAS es una de las más apreciadas; con ella se disfruta todo el año el sabor del verano. (Véase receta en la pág. 157.)

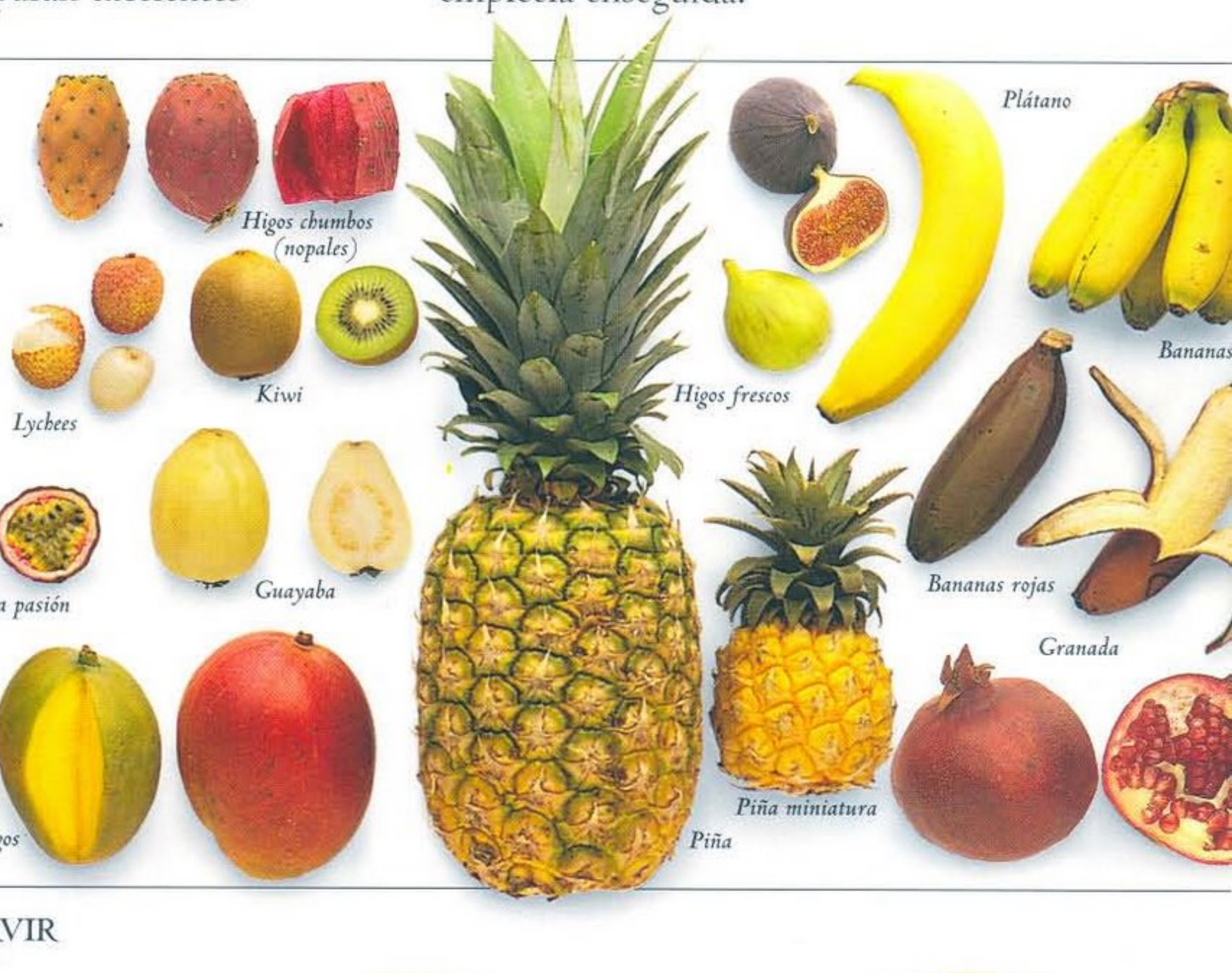
lacocinadeile

FRUTOS EXÓTICOS

No hay realmente una definición exacta de lo que es un fruto exótico, puesto que lo que es raro en un país no lo es en otro. La mayoría de los frutos exóticos poseen evocadores aromas y vivos colores que realzan el sabor de los otros alimentos. También con ellos se preparan excelentes conservas. Compre este tipo de fruta en lugares donde la vendan normalmente, para no encontrarse con que está demasiado madura. La fruta tropical debe desprender siempre una intensa fragancia. Guárdela en un lugar fresco y oscuro, y empléela enseguida.

TIPOS DE FRUTOS EXÓTICOS

La variedad de frutos exóticos en el mercado es cada vez mayor. En esta muestra se incluyen variedades de diferentes países del mundo, sobre todo de las zonas tropicales y subtropicales.



SUGERENCIAS PARA SERVIR

EL CHUTNEY DE PIÑA es el perfecto complemento para el pollo frito. (Véase «Chutney de calabaza», en la pág. 120.)

LA CREMA DE MANGO servida en una tartaleta y acompañada de nata líquida constituye un postre muy atractivo. (Véase receta en la pág. 172.)

LA CREMA DE KIWI puede usarse como un original relleno para crepes. (Véase receta en la pág. 172.)

lacocinadeile

EL CHUNTNEY DE HIGOS es un original acompañamiento para platos con queso; es muy apropiado para cualquier comida campestre. (Véase receta en la pág. 125.)

LA PIÑA CON KIRSCH, acompañada de nata, constituye un delicioso postre. (Véase receta en la pág. 179.)

EL ADOBO DE KIWI Y PIMIENTO ROJO es un excelente complemento para la carne fría. (Véase receta en la pág. 102.)

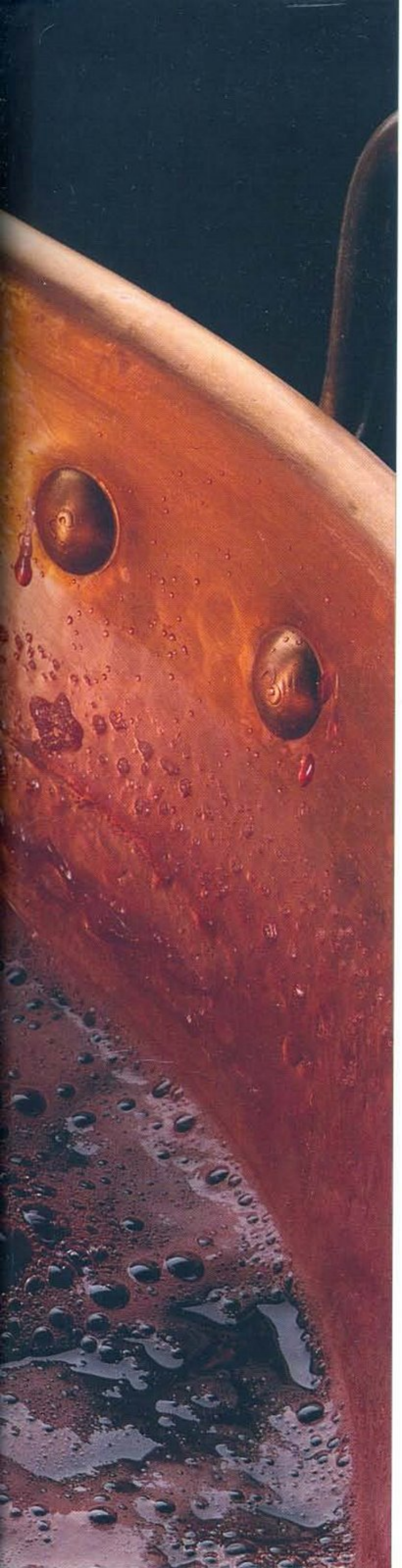
LA GELATINA DE HIGOS CHUMBOS adquiere un maravilloso color ambarino. (Véase receta en la pág. 169.)

EL JARABE DE GRANADA puede diluirse para consumirse como bebida o ser usado como jarabe para helado. (Véase receta en la pág. 181.)

EL CHUTNEY PICANTE DE MANGO añade un sabor afrutado e intenso al curry. (Véase pág. 123.)

LA SALSA DE DÁTIL O BLATJANG es una receta de África del Sur. (Véase pág. 116.)

lacocinadeile



EQUIPO Y TÉCNICAS PARA LA CONSERVACIÓN

Aprenda las técnicas básicas de la conservación con esta guía paso a paso. Además de los populares adobos o mermeladas, se muestran aquí también las menos familiares recetas de salazones, salmueras, embutidos, etc. Encontrará, asimismo, el equipo más útil y los ingredientes básicos junto con consejos prácticos sobre seguridad personal e higiene; en resumen, todo lo que necesita para elaborar con éxito sus propias conservas.

lacocinadeile

EQUIPO

Precisará un equipo de utensilios de buena calidad para una perfecta elaboración de sus recetas. Casi todo lo necesario se puede adquirir en las buenas ferreterías. Los aparatos más sofisticados, como deshidratadores o ahumadoras, pueden encontrarse en establecimientos especializados. Cuando los utensilios son de primera calidad suelen ser caros pero duraderos, por lo que vale la pena adquirirlos. Un buen equipo siempre le facilitará su trabajo en la cocina.

Cuchillo largo de cocina

Cuchillo para filetear

Cuchillo para deshuesar

Tijeras de cocina

CUCHILLOS: los cuchillos afilados son indispensables. Selecciónelos de la mejor calidad que pueda permitirse y con mangos sólidos. Afílelos a menudo.

Cuchillo para igualar

Tablero de madera

Rallador manual

Mandolina

Pasapurés

RALLADORES Y MANDOLINA: facilitan la tarea de rallar o cortar a láminas las hortaliza Escójalos de buena calidad, con cuchillas ajustables si es posible.

PASAPURÉS: son muy útiles para reducir a puré las frutas y verduras.

PICADORAS: son muy apropiadas tanto para picar carne como para triturar fru en la elaboración de cremas.

Cuchilla para acanalar

Raspador

Despepitador

Pelador de patatas

PELADORES: despepitadores y raspadores facilitan el trabajo de preparar fruta y hortalizas.

Mortero

Molinillo de café

MOLINILLOS: los molinillos de café o de especias son ideales para moler hasta lograr la consistencia de polvo, mientras que el mortero tritura menos finamente.

Picado manua

Discos de la picadora

Accesorio de la picadora

Embutidor

PICADORAS ELÉCTRICAS: son imprescindibles para elaborar embutidos. Se venden como accesorio de muchos robots de cocina. Algunos incluso incorporan un aparato para salchichas.

EMBUTIDORES: se encuentran en las tiendas especializadas (véase pág. 192)

Embutidor

Cucharitas para medir

Jarra para medir

EQUIPO PARA MEDIR: use vidrio, porcelana o acero inoxidable, y evite metales corrosivos como el aluminio.

Termómetro para carne

Termómetro para azúcar

Cucharas de madera

Espátulas

CUCHARAS DE MADERA: necesita un juego para dulces y otro para salados.

ESPÁTULAS: útiles para nivelar superficies.

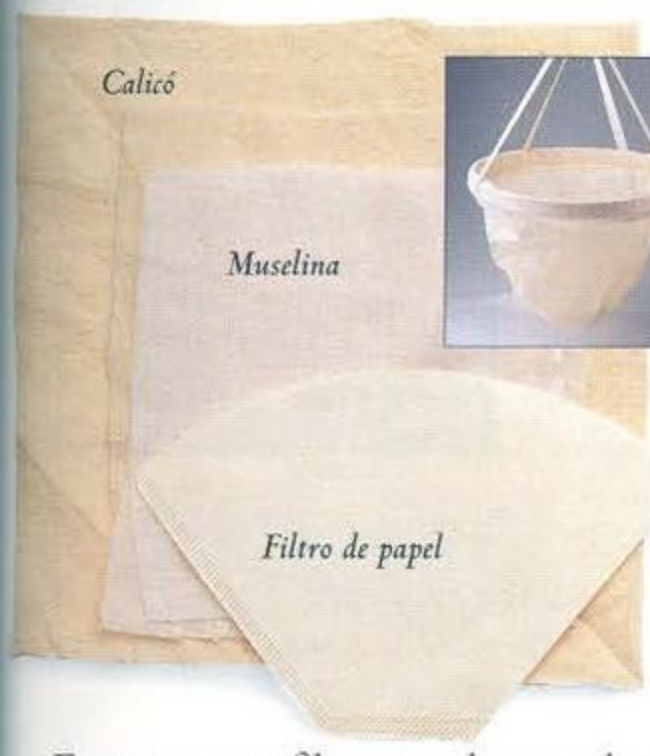
Embudo

Colador

EMBUDOS Y COLADORES: los embudos simplifican el proceso de envasado. Es mejor no usar coladores metálicos con frutas ácidas ya que el metal puede afectar su color y sabor.

Colador de plástico

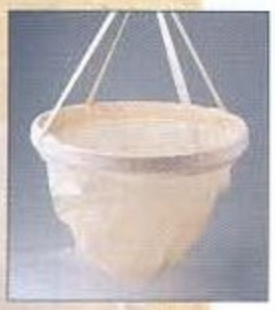
ESPUMADERAS: son importantes para escurrir bien las mermeladas y las gelatinas, y darles un aspecto cristalino. Lave bien las espumaderas con agua antes de usarlas.



Calicó

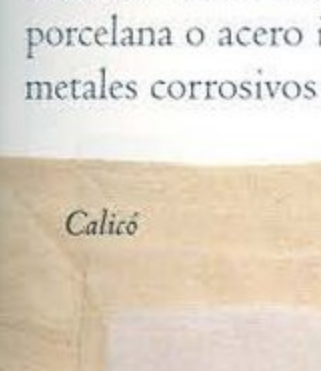
Muselina

Filtro de papel

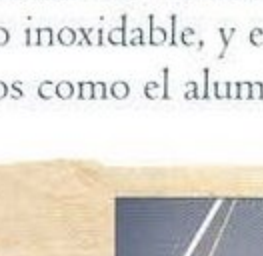


Filtro de algodón

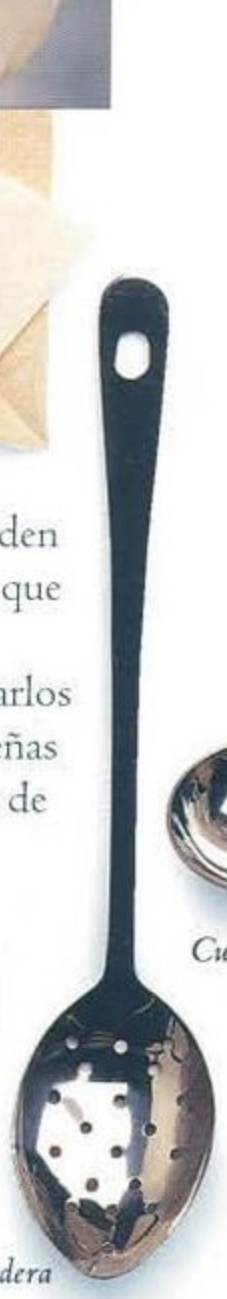
FILTROS: para filtrar y colar, pueden usarse muselinas, gasas o calicós que no hayan sido lavados con lejía. Esterilícelos siempre antes de usarlos (véase pág. 42). Para colar pequeñas cantidades de líquido, use filtros de papel para café.



Ganchos de carne para colgar



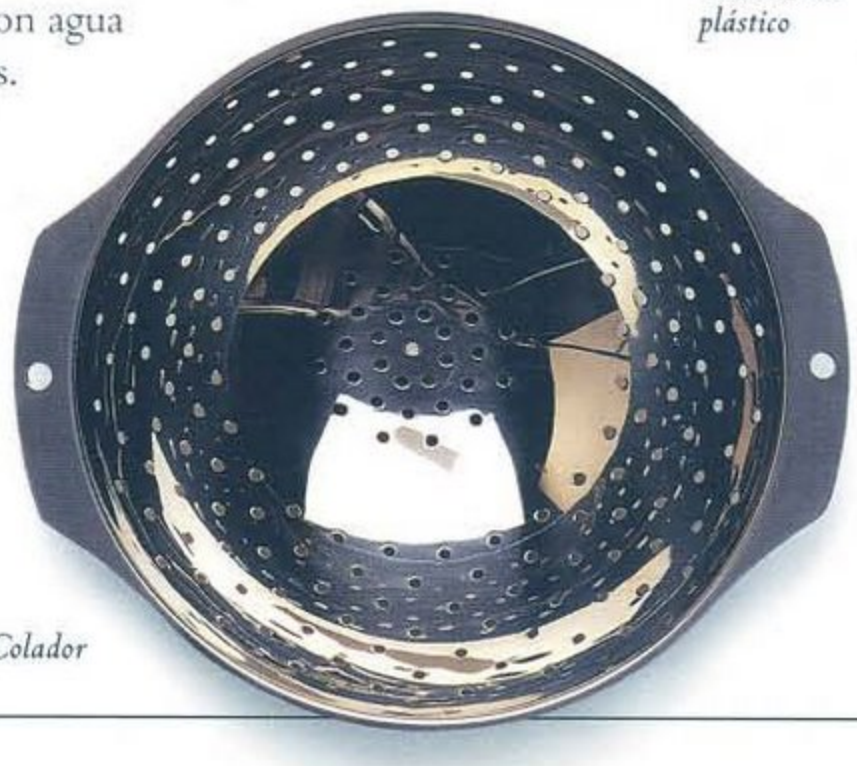
Cordel



Espumadera

Cucharón

Escurridora



Colador

lacocinadeile

CUENCOS: es esencial contar con varios tamaños de ellos. Use los grandes para macerar y mezclar, y los medianos para medir los ingredientes. Evite los confeccionados con materiales corrosivos.

Cuenco de acero inoxidable para mezclar

Cuencos de vidrio para mezclar

CAZUELAS DE COBRE: una cazuela de cobre de fondo estrecho es ideal para realizar mermeladas y gelatinas. Manténgala siempre muy limpia y no la use jamás con ingredientes ácidos.

La cazuela debe tener una capacidad de unos 9 litros

OLLAS DE ACERO INOXIDABLE: para los chutneys y adobos, que tienen una gran concentración de ácidos, es imprescindible un recipiente inoxidable.

Una base gruesa y pesada impide que unas zonas se calienten más que otras y que las conservas se quemen

DESHIDRATADORES

La desecación puede efectuarse en un horno doméstico, pero para grandes cantidades es recomendable comprar una secadora especial. Aunque un poco caros, los deshidratadores domésticos son eficaces, consumen muy poco y su manejo es sencillo. Siga siempre las instrucciones del fabricante.

El diseño de estas bandejas permite la desecación rápida y uniforme sin necesidad de rotación y sin que se mezclen los sabores

Las bandejas por pisos permiten secar diferentes cantidades de frutas y verduras. El ritmo de secado se incrementa automáticamente

Termostato regulable para controlar la temperatura

AHUMADORAS

Las ahumadoras domésticas son maravillosas. Escoja un modelo que sea fácil de manejar y limpiar, y que controle automáticamente la temperatura y el tiempo. Asegúrese de que le permite ahumar a bajas temperaturas (en muchos modelos se trata de una opción que no va incluida). Siga siempre las instrucciones del fabricante.

La caja ahumadora controla y dirige la corriente de humo que proviene de pedazos de madera

El control de temperatura y de tiempo permite ajustar ambos adecuadamente para cada alimento

La puerta de acero es hermética y debe dejarse abierta cuando no se utiliza el horno

lacocinadeile

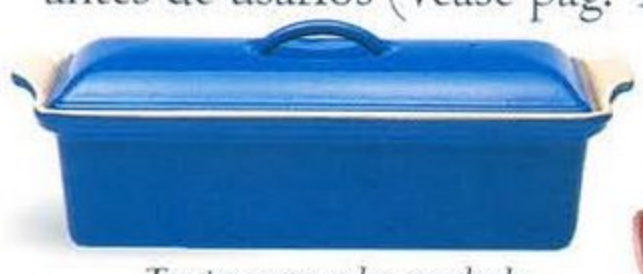
ENVASES

Una buena variedad de envases es necesaria por razones prácticas y estéticas. Para almacenar alimentos con líquido o un alto grado de humedad, use materiales no absorbentes como loza, esmalte, vidrio, porcelana o acero inoxidable. Evite los envases que se corroan fácilmente, como el aluminio o el plástico, ya que suelen mancharse y absorber los olores. Antes de usar un envase, compruebe que no tiene grietas y lávelo bien. Esterilice los envases antes de usarlos (véase pág. 42).

ENVASES RESISTENTES AL CALOR

Los patés y otras conservas que deban hornearse requieren vidrio, loza, porcelana o recipientes esmaltados resistentes al calor. Selecciónelos para que complementen el color del producto terminado. El vidrio es el material que mejor muestra los productos envasados y además es anticorrosivo. Los envases de vidrio reciclado son sólo convenientes para un almacenaje de corta duración. Para almacenar durante largo tiempo es aconsejable usar los nuevos envases que resisten las altas temperaturas y tienen tapones no corrosivos.

Recipientes de porcelana



Terrina rectangular esmaltada

Terrina oval esmaltada

Vasija de loza

Recipiente de loza

Cuenco de loza

Los envases de cuello ancho son esenciales para la recetas con frutas u hortalizas enteras

Las botellas decoradas pueden usarse para aceites y vinagres

Asegúrese de que los tapones cierren herméticamente

lacocinadeile

SEGURIDAD E HIGIENE

Es crucial seguir estrictamente las normas de seguridad e higiene y aplicar el sentido común en la temperatura y la limpieza para no contaminar los alimentos. Procure mantener los ingredientes en las mejores condiciones y a la temperatura recomendada. La superficie de trabajo y los utensilios deben conservarse muy limpios.

Seguridad e higiene con la carne

Hay que extremar las precauciones cuando se trata de carne. Si se siguen estas instrucciones, nada impedirá que puedan disfrutarse las conservas mencionadas en el libro.

- La cocina debe mantenerse escrupulosamente limpia. Para la carne, use utensilios especiales esterilizados y consérvelos bien limpios.
- Esterilice los enseres con agua hirviendo. Los de plástico pueden tratarse con pastillas esterilizadoras o con un aparato especial para biberones.
- Las manos húmedas y calientes son un caldo de cultivo para bacterias. Láveselas con frecuencia con jabón antibacteriano y séqueselas a fondo con una toalla limpia o con papel de cocina. Lleve las uñas cortas y bien limadas.
- Trabaje siempre en un lugar fresco y bien ventilado, a poder ser con una temperatura entre 10-12 °C.
- Compre siempre carne de primera calidad en una carnicería de confianza y diga para qué la necesita.
- Nunca deje que la carne se caliente: manténgala en el frigorífico a unos 4 °C. Compruebe la temperatura para asegurarse de que funciona correctamente.
- Siga escrupulosamente las recetas y mida siempre las cantidades recomendadas de nitrato sódico, sal y azúcar. No proceda a ojo.
- Pase revista regularmente a sus productos almacenados y vaya descartando los que huelan mal o muestren algún signo de deterioro (véase pág. 186).

PRECAUCIONES CON EL NITRATO SÓDICO

Existe cierta controversia con respecto al nitrato sódico, una sustancia natural que, usada en pequeñas cantidades, sirve para impedir el crecimiento de bacterias en las conservas de carne. El nitrato sódico (y un producto similar, el nitrito sódico) se añade a los embutidos comerciales, y no es recomendable desecar o curar carne sin usarlo.

- El nitrato sódico puede adquirirse en las farmacias, posiblemente por encargo.
- Almacénelo con cuidado: póngale una etiqueta visible y manténgalo fuera del alcance de los niños.
- Cuando use nitrato sódico, mida bien las cantidades y asegúrese de que se mezcla uniformemente con el resto de ingredientes.
- Todas las recetas de este libro que requieren nitrato sódico están marcadas con el siguiente signo ✻.

Asegúrese de que todos los recipientes están bien cerrados (véase pág. siguiente) antes de almacenarlos, y luego compruebe su estado periódicamente, descartando aquellos que muestren signos de deterioro, desprendan un olor desagradable, hayan perdido color de forma desigual o tengan el tapón roto (véase pág. 186).

Métodos de esterilización

MÉTODO DEL AGUA HIRVIENDO

Esterilice todos los envases antes de usarlos. Coloque los tarros lavados en una olla y cúbralos con agua hirviendo. Mantenga la ebullición 10 minutos. Saque los tarros y déjelos escurrir sobre una toalla limpia. Colóquelos sobre una bandeja forrada con papel de cocina y séquelos en el horno frío. Las tapas, las arandelas de goma y los tapones de corcho deben sumergirse unos segundos en agua hirviendo. **Esterilice muselinas, gasas, calicós y filtros** con agua hirviendo.

MÉTODO DEL HORNO

Coloque los tarros en una bandeja con papel absorbente y póngala en el horno, precalentado a 160 °C 10 minutos. Déjelos enfriar y llénelos con el producto en caliente.

lacocinadeile

LLENADO Y SELLADO

TIPOS DE ENVASES

Use envases con cierre o tapa adecuados. Selle adobos y chutneys en tarros normales con tapas resistentes al vinagre, y discos de papel encerado o celofán para las conservas dulces. Los tarros especiales para conservas son imprescindibles si hay que tratar el producto al calor (véanse págs. 44-45).

Tarros de mermelada

Gomas elásticas

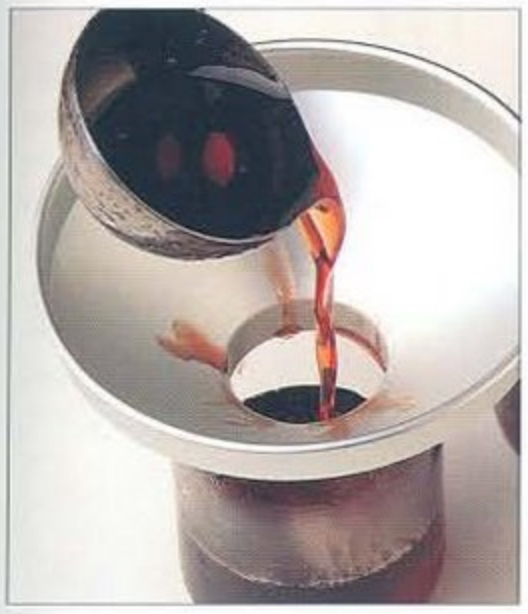
Tapones de corcho

Vela

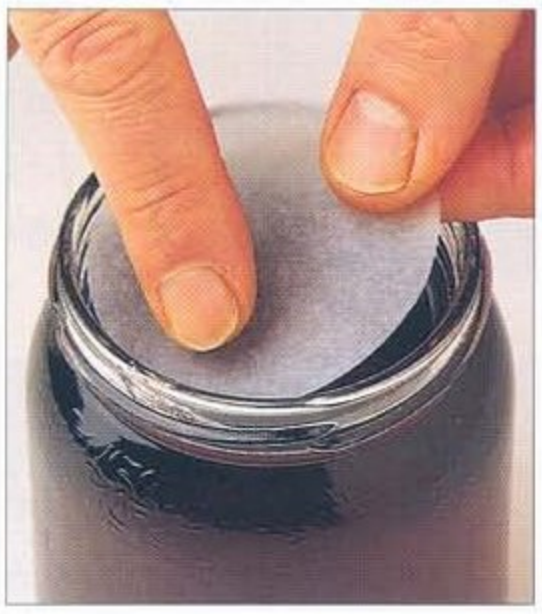
Cera para sellar

Botella de vidrio

Llenado y sellado de tarros sin tapa



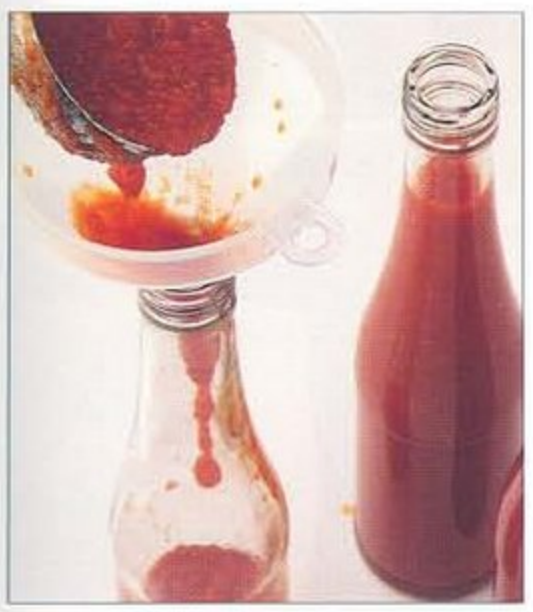
1 Use un cucharón y un embudo para llenar el tarro, esterilizado y tibio. Llénelo hasta 1 cm del borde.



2 Limpie la boca con un paño mojado y coloque un disco de papel encerado (con la cera hacia abajo.)

3 Humedezca el disco de celofán, colóquelo sobre la boca del tarro y sujételo con una goma elástica. Cuando se seque, encogerá y creará un recipiente hermético.

Llenado y sellado de botellas



1 Use un cucharón y un embudo anticorrosivo para llenar, hasta 3,5 cm del borde, las botellas esterilizadas y tibias. Limpie el borde.

2 Deje que el corcho se empape de agua fría unos minutos. Introdúzcalo en la botella y con un mazo dé golpes hasta que no sobresalga más de 5 mm.

3 Cuando la botella se haya enfriado, golpee el tapón con el mazo hasta que quede a ras del agujero. Introduzca varias veces la parte superior de la botella en cera derretida, dejando que ésta se seque entre cada aplicación.

lacocinadeile

TRATAMIENTO CON CALOR

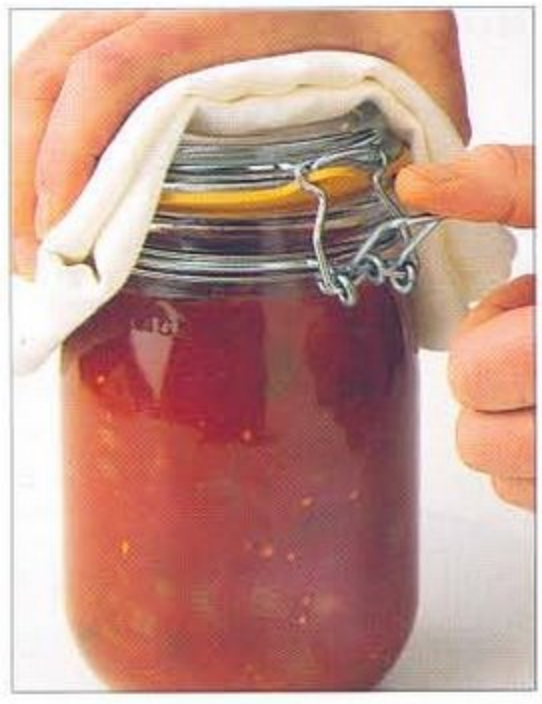
Las conservas embotelladas poco ácidas o con un bajo contenido de azúcar o sal pueden producir hongos o bacterias. Si quiere almacenarlas más de tres o cuatro meses, debe tratarlas con calor. Las altas temperaturas y la falta de oxígeno hacen que la mayoría de organismos no puedan sobrevivir. La técnica es simple: hay que envasar el producto en tarros o botellas esterilizadas, sellarlos y sumergirlos en agua hirviendo por un determinado período (véase la otra página). Al enfriarse, el contenido se contrae y crea el vacío. Almacénelas en lugares fríos, secos y oscuros no más de dos años, comprobando periódicamente si muestran signos de deterioro. Descarte cualquier conserva con una tapa hinchada o estropeada (véase pág. 186).

TIPOS DE ENVASES

Los envases especiales para conservas se venden en varios tipos y tamaños. Escoja los que tengan más disponibilidad de recambios, de tapas o arandelas de goma. Es siempre aconsejable usar envases nuevos con tapas resistentes a los ácidos. En los tarros con tapas de una pieza puede verse cuándo se ha formado el vacío o si la tapa está rota. En las botellas sin tapón hay que usar tapones de corcho. Use siempre tapas y corchos nuevos.

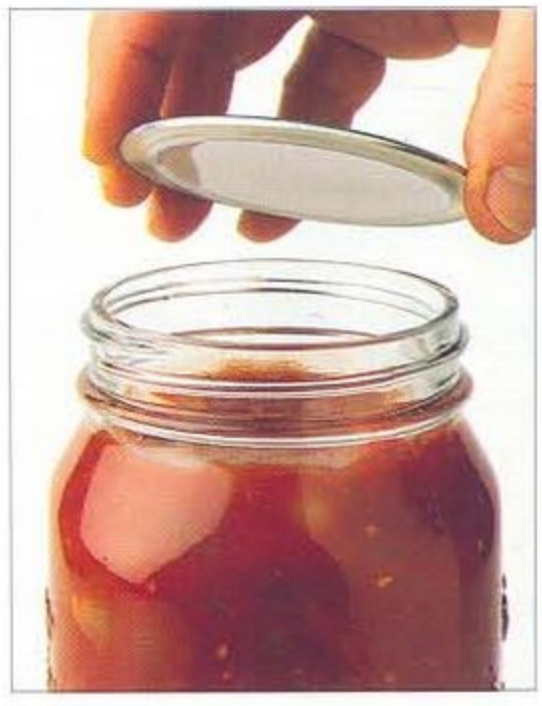
Cierre de mordaza

1 Coloque la arandela de goma nueva y esterilizada (véase pág. 42) en la tapa. Sostenga la tapa mientras coloca sobre ella la goma.

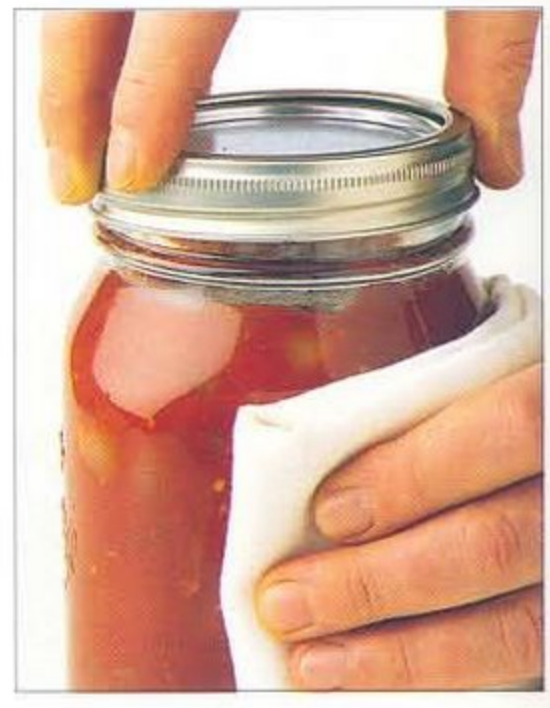


2 Llene el tarro esterilizado y tibio hasta 1 cm del borde o hasta donde marque el fabricante. Cierre herméticamente la tapa.

Tapa de rosca de dos piezas



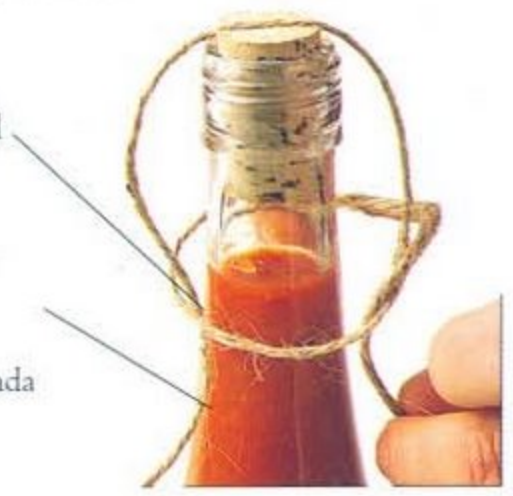
1 Llene el tarro esterilizado y tibio (véase pág. 42) hasta 1 cm del borde. Limpie la boca y cúbralo con la tapa esterilizada.



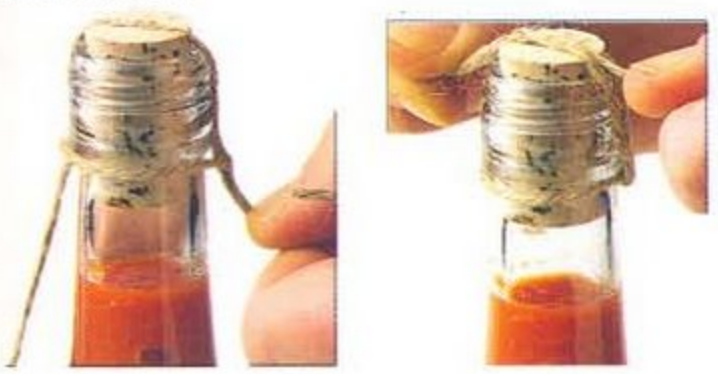
2 Sujete el tarro con un trapo. Enrosque la tapa hasta que no pueda más, luego desenrósquela un cuarto de vuelta o según indiquen las instrucciones.

Cómo sellar botellas

1 Tape la botella con un corcho (véase pág. 43) y haga luego una ranura en su superficie. Introduzca en ella un pedazo de cordel de 50 cm de largo, manteniendo un extremo 10 cm más largo que el otro, tal como se muestra.



2 Pase el lado más largo del cordel alrededor del cuello de la botella e introduzca el extremo por la parte frontal de la lazada.



3 Tire de ambos extremos hacia abajo para apretar la lazada y átelos sobre el tapón con un doble nudo tal como se muestra.

Tratamiento con calor

1 Envuelva cada tarro o botella con tela u hojas de periódico para impedir que se golpeen entre sí. Colóquelos sobre una rejilla de metal en el fondo de una olla grande.

2 Vierta agua hasta cubrir las tapas y sobrepasarlas en 2,5 cm. Cubra la olla y deje que el agua hierva el tiempo que se indica abajo. Vaya comprobando el nivel del agua y añada más si es necesario.

3 Retire la olla y extraiga los tarros. Colóquelos sobre una rejilla o un paño, apriete enseguida las tapas que sean de rosca y deje que se enfríen del todo. Al enfriarse se crea un vacío parcial.

CONSEJO

• Si no se ha hecho el vacío dentro de algún tarro ya sellado, refrigérelo y use el producto en el período de una semana.

4 Se habrán cerrado herméticamente, si al soltar la mordaza y levantar poco a poco el tarro, cogiéndolo por el borde, soportan el peso. Los tarros con tapas se hundirán por el centro, si se ha creado el vacío. Si usa botellas con tapón de corcho, compruebe si hay alguna filtración, y luego séllelas con cera antes de almacenarlas (véase pág. 43).

TIEMPO DEL TRATAMIENTO CON CALOR

El tiempo se calcula a partir del momento en que el agua empieza a hervir.

Conservas de envasado en frío

Tarros de 500 g - 25 minutos
Botellas de 500 ml - 25 minutos
Tarros de 1 kg - 30 minutos
Botellas de 1 litro - 30 minutos

Conservas de envasado en caliente

Tarros de 500 g - 20 minutos
Botellas de 500 ml - 20 minutos
Tarros de 1 kg - 25 minutos
Botellas de 1 litro - 25 minutos

lacocinadeile

TÉCNICAS BÁSICAS

Las diversas técnicas que se describen en estas páginas están destinadas a procurar que todas las conservas, desde las mermeladas y gelatinas a las carnes curadas y los adobos, se lleven a cabo con éxito y sin problemas. Son técnicas muy simples pero esenciales, y alguna ya le será familiar. En el muestrario de recetas que hay entre las páginas 52 y 182, se hace frecuente mención de las mismas.

Tratamiento antioxidante

Este tratamiento es fundamental en la conservación pues destruye en las frutas y las verduras aquellas enzimas causantes de su deterioro y decoloración cuando se exponen al aire (oxidación). Las **verduras** generalmente se tratan con agua y sal (1 cucharada de sal por cada litro de agua); para las **frutas** se usa agua acidulada (3 cucharadas de vinagre o de zumo de limón, o 2 cucharaditas de ácido cítrico, por cada litro de agua).

1 Coloque los ingredientes en una cesta metálica y luego en una olla con agua. Reanude la ebullición cuanto antes y continúe la cocción el tiempo especificado en la receta.

2 Vierta el contenido de la cesta en un cuenco con agua helada. Así, se detiene el proceso de ebullición al tiempo que se refrescan. Escúrralos antes de prepararlos.

Cómo pelar tomates

La mejor manera de pelar tomates es escaldarlos en agua hirviendo pues así la piel se separa y resulta más fácil quitarla. Los melocotones pueden prepararse igual, pero las cebollas se dejan enteras en el agua hasta que ésta se enfría.

1 Extráigales el pedúnculo y corte la base. Colóquelos en un cuenco con agua hirviendo unos segundos.

2 Escúrralos y cúbralos con agua fría. Pélelos con un cuchillo.

Tratamiento con presión

Con este tratamiento se mantienen los ingredientes inmersos en un líquido, protegiéndolos así de los efectos dañinos de la oxidación. Use objetos que no sean porosos y que puedan esterilizarse fácilmente, como botellas o tarros llenos de agua. Cuando use un tarro de boca ancha, puede colocar en la parte de arriba una malla confeccionada con palillos para que el contenido se mantenga sumergido. Después de poner el peso, compruebe que el líquido se mantiene al menos 1 cm por encima de los ingredientes y añada más si es necesario.

Puede añadir piedras esterilizadas en los tarros para mantener sumergidos los ingredientes. No las utilice con productos delicados que puedan estropearse bajo su peso

Como peso puede usar una botella o un tarro lleno de agua

Con patés y carnes, use piedras redondeadas y limpias sobre cartón o cartulina forrados con papel de aluminio

Un plato colocado dentro de un cuenco mantendrá sumergidos en el líquido los frutos o las verduras

lacocinadeile

Pectina

La pectina solidifica las mermeladas y las gelatinas. Compruebe la cantidad de ésta en la fruta e increméntela añadiendo entre un tercio y la mitad del volumen de la pulpa de la fruta. Compruébelo una vez más y añada azúcar si es necesario (véase pág. 76).

Cómo comprobar la cantidad de pectina

Ponga una cucharada de cada fruta cocida y otra de alcohol desnaturalizado. Mézclelas hasta que la fruta cuaje. Un grumo grande indica un alto nivel de pectina y un grumo pequeño, lo contrario.

Reserva de pectina
(para conseguir 1 litro)

Extraiga el corazón de un kilo de manzanas y tritúrelas. Ponga la pulpa y los corazones en una olla con agua. Hierva la mezcla a fuego lento 25-30 m. Fíltrela con un colador de algodón esterilizado (véase paso 4, pág. 80) y guarde el líquido. Vuelva a hacer hervir la pulpa a fuego lento 30 m. Fíltrela de nuevo, mezcle este líquido con el anterior y cuézalos durante 10-15 m. Vierta la pectina resultante en botellas esterilizadas (véanse págs. 42-43). Manténgala refrigerada y úsela dentro de los siete días siguientes. Para conservarla un año, aplíquele el tratamiento con calor (véanse págs. 44-45).

Cómo comprobar la condensación

Cuando la mermelada (o cualquier otra conserva con un alto contenido de azúcar) se calienta a 105 °C, el azúcar reacciona con la pectina y empieza a cuajar. Compruébelo con un termómetro de pastelería o efectúe las pruebas de la pág. 76.

Cómo filtrar

A veces, incluso los líquidos mejor preparados pueden enturbiarse y es necesario filtrarlos. Filtre el líquido con un tul de algodón, una doble muselina, una capa fina de calicó o un filtro de papel (como un filtro para café) esterilizados.

Filtrado con muselina

Filtrado con papel

Use un colador para sostener la tela esterilizada o ate un trozo grande de ella a las patas de un taburete puesto al revés. Sostenga el filtro de papel con un embudo.

Confección de salmuera

La salmuera se usa para curar y secar carne (véase receta en «Jamón curado», pág. 134). La carne se deja marinar en una solución fuerte de sal que le extrae la humedad. Use siempre recipientes inoxidables cuando prepare una salmuera.

1 Coloque todos los ingredientes menos las especias y las hierbas. Llévelos a ebullición, removiéndolos hasta que se disuelva la sal. Añada las hierbas y especias. Vuelva a hervir a fuego lento durante 5 minutos.

2 Retire la olla del fuego y deje que se enfríe completamente. Extraiga las hierbas y especias, y luego filtre la salmuera a través de una muselina para eliminar la espuma y las impurezas. Prosiga según la receta.

Saquitos de especias y ramitos de hierbas

Las especias en una bolsa de muselina y las hierbas atadas en un ramo añaden sabor y pueden luego eliminarse fácilmente.

Coloque las especias en el centro de una pieza cuadrada de muselina y ate las cuatro esquinas con un cordel

Ate el ramo de hierbas con un cordel

lacocinadeile

INGREDIENTES PARA CONSERVAS

Hay ciertos ingredientes que son esenciales para la conservación. Compre los de mejor calidad y no tenga miedo de experimentar con los más básicos, como vinagres, aceites y azúcares. Muchos ingredientes se ven afectados por el oxígeno y la luz directa del sol, por lo que deben almacenarse dentro de envases herméticos, en lugares fríos y oscuros. Cuando sea posible use ingredientes refinados: si bien pueden afectar la transparencia de las conservas, su sabor es mejor.

AZÚCARES

Hay muchos tipos de azúcares, casi siempre intercambiables. El blanco refinado produce conservas claras, firmes y de mucho brillo; con miel, azúcar sin refinar, melaza o jarabes se logra un producto más ligero pero de fuerte sabor.

AZÚCAR GRANULADO Y PARA CONSERVAS: refinados e intercambiables. Si desea una mermelada más clara, use azúcar para conservas.

MELAZA: azúcar moreno, húmedo y de intenso sabor.

MELAZA NEGRA: una intensa mezcla de melazas vírgenes y jarabe refinado.

MIEL: el edulcorante natural; use miel de una sola flor para lograr más sabor.

GLUCOSA LÍQUIDA: azúcar complejo que impide la cristalización.

DEMERARA: azúcar de suave sabor, refinado o sin refinar

AZÚCAR MASCABADO MARRÓN CLARO: sin refinar, fragante y versátil.

AZÚCAR MASCABADO OSCURO: húmedo y con un sabor pronunciado.

AZÚCAR DE PALMA: de la savia de las palmeras, sabroso y fragante.

JAGGERY: azúcar indio sin refinar con un peculiar sabor.

ACEITES

Los aceites suaves son los mejores para las conservas ya que no enmascaran el sabor de los ingredientes. Si desea que se aprecie el sabor del aceite, úselo refinado y prensado en frío. El aceite debe almacenarse en un lugar frío y oscuro.

ACEITE DE MOSTAZA: confeccionado con semillas de mostaza, de sabor fuerte y muy utilizado en adobos indios.

ACEITE DE CHUFA: un excelente aceite, suave y refinado, para varios usos.

ACEITE DE OLIVA REFINADO: de sabor y color suaves, para conservas delicadas.

ACEITE DE OLIVA: mezcla de refinado y virgen, de múltiples usos.

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN: de fuerte aroma y sabor.

lacocinadeile

GRASAS

Las grasas se usan principalmente para sellar y preservar la humedad. Deben tener un color y un aroma agradables. Suelen afectarles los cambios de temperatura por lo que deben mantenerse en la parte menos fría del frigorífico.

MANTEQUILLA CLARIFICADA: suave y sabrosa mantequilla de aceite para sellar envases.

GRASA DE OCA: de excelente sabor, perfecta para confits y rillettes.

MANTECA DE CERDO: grasa clarificada, para emplear como selladora.

MANTEQUILLA: ideal tanto para las conservas de carne como para las dulces.

SALES

No use sal común para las conservas. La mayoría de las marcas contienen sustancias químicas que enturbian las salmueras y distorsionan los sabores. Para curar, use siempre sal pura de grano mediano.

NITRATO SÓDICO: esencial para el curado de la carne (véase pág. 42).

SAL DE MESA: úsese sólo para sazonar.

SAL MALDEN: de cristales grandes, perfecta para desecar pescado.

SAL GEMA: tritúrela y úsela para curar en lugar de sal para conservas.

SAL PARA CONSERVAS: de cristales medianos, empleada para curar.

ÁCIDOS

Los ácidos son muy importantes pues ayudan a cuajar las mermeladas y las gelatinas, al tiempo que impiden la decoloración. Para mantenerlos frescos, compre pequeñas cantidades y consérvelos en envases herméticos.

ÁCIDO CÍTRICO: puede utilizarse en lugar del zumo de limón.

LIMÓN: un antioxidante natural; incrementa la pectina y realza el color.

VITAMINA C: un antioxidante; ayuda a mantener el color.

TAMARINDO: pulpa agridulce de la vaina del tamarindo.

VINAGRES

Escoja vinagres transparentes que tengan un buen aroma y color. Los oscuros son adecuados para los chutneys y para dar sabor, mientras que los claros y destilados se usan para adobos.

VINAGRE DE SIDRA: vinagre sabroso, afrutado y versátil, ideal para chutneys.

VINAGRE DE VINO BLANCO: suave y añejo, ideal para conservas delicadas.

VINAGRE DE VINO TINTO: de delicado color rojo e ideal para frutas de intenso sabor.

VINAGRE DE MALTA: bueno para todo; úselo en los chutneys y en los adobos oscuros.

VINAGRE DE ARROZ: claro, versátil, delicado y suave, de variadas aplicaciones.

VINAGRE DESTILADO DE MALTA: un vinagre claro para toda clase de adobos.

SAZONADORES

La historia de la buena cocina empezó con el descubrimiento de que la comida se convertía en algo exquisito si se le añadían hierbas y especias. Desde entonces, el equilibrio de sabores ha sido fundamental en cualquier cocina. Las hierbas y las especias se valoran por su aroma y sabor porque muchas de ellas son antisépticas y ayudan a la digestión, al tiempo que contribuyen al proceso de conservación. El sazonado es a la cocina lo que la paleta al artista; por lo que vale la pena experimentar para obtener nuevas combinaciones que le permitan desarrollar un toque personal.

ESPECIAS

Triture las especias justo antes de usarlas. Enteras, pueden conservarse hasta dos años en un recipiente herméticamente cerrado, mientras que las molidas pierden rápidamente su aroma.

CÚRCUMA: es una especia amarilla y suave, usada principalmente para dar color. Tiene un sabor cálido y terroso.

Cúrcuma en polvo

Raíz de cúrcuma

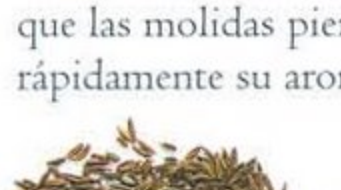
CARVI: añade un toque ligeramente penetrante a muchas conservas nórdicas.

SEMILLAS DE ANÍS: usadas en las dulces y sabrosas conservas de Oriente Medio y del Mediterráneo.

Comino negro

Comino común

SEMILLAS DE COMINO: hay dos variedades distintas, la común y la negra (*kalajeera*), con sabor más seco y terroso.

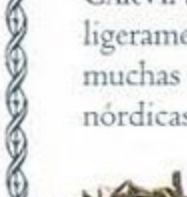


BAYAS DE ENEBRO: son muy útiles para patés, carnes en conserva, adobos y licores.

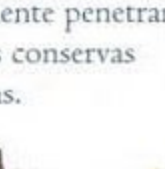
Raíz de jengibre

Jengibre molido

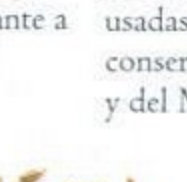
JENGIBRE: es una raíz sabrosa y muy fragante, imprescindible en muchas conservas dulces.



Amarilla



Marrón



Negra

Mostaza en polvo

MOSTAZA: es una especia antigua y aromática, de picante y penetrante sabor, que posee muchas y muy útiles propiedades conserveras. Se usa especialmente en adobos.

Canela en rama

Canela en polvo

CANELA: es la corteza de un árbol y puede encontrarse en rama o en polvo. Intensifica el sabor de conservas dulces y saladas.

ANÍS ESTRELLADO: tiene un exótico sabor acorde con su sorprendente apariencia, y es muy usado en la cocina china.

Nuez moscada

Macis

NUEZ MOSCADA Y MACIS: son el fruto y la corteza de la misma nuez.

CLAVOS: son brotes secos, de sabor único y poderosas cualidades antisépticas.

VAINAS DE VAINILLA: tienen mejor sabor y fragancia que el extracto de vainilla.

GRANOS DE PIMIENTA: pueden ser negros, blancos o verdes, según su grado de madurez.

SEMILLAS DE CORIAND son esenciales para el curry en polvo y se emplean también como especia para adobos.

SEMILLAS DE ENELDO: es una especia esencial para el adobo, con un sabor refrescante y aromático.

SEMILLAS DE APIO: una manera muy conveniente de añadir sabor de apio a muchos adobos y conservas.

Guindilla troceada

Pimentón dulce

Pimentón picante

PIMENTÓN: chiles o guindillas trituradas, una forma fácil de añadir picante a los adobos.

PIMIENTA DE JAMAICA: tiene un complejo sabor a canela, clavos y nuez moscada.

Cardamomo negro

Cardamomo verde

Cardamomo blanco

SEMILLAS DE CARDAMOMO: se emplean en las conservas dulces y con la carne. Las verdes y blancas son similares pero las negras tienen un sabor más penetrante.

SEMILLAS DE NEGUILLA: (o *kalonji*): son muy populares en la India, donde se mezclan con otras especias, en la elaboración de pan y conservas.

SEMILLAS DE ALHOLVA: tienen un penetrante sabor a curry. Saben mejor si se tuestan antes de usar.

AZAFRÁN: el estigma de l flor del azafrán. Añade u sabor sutil y un tinte dorado a muchos platos.

lacocinadeile

HIERBAS

Conserve las hierbas frescas en un jarro de agua o en la parte de abajo del frigorífico con los tallos envueltos en papel de cocina mojado. Las hierbas frescas pueden reemplazarse por las secas (excepto las más delicadas, como la albahaca y el perejil), pero como el sabor de éstas es más concentrado, use la mitad de la cantidad requerida.

HISOPO: por su toque de alcanfor, debe ser utilizado con mesura.

ESTRAGÓN: es bueno para sazonar vinagres, pescado y pollo.

LAUREL: se añade a las conservas, tanto por su sabor como por sus cualidades decorativas.

HOJAS DE GERANIO: aderezan sutilmente las mermeladas y gelatinas.

Artemisa púrpura

Artemisa común

Artemisa variegada

ARTEMISA: familia de hierbas aromáticas muy adecuadas para la carne.

CILANTRO: con su gusto almizcleño, añade un toque penetrante a los chutneys indios y a las salsas mexicanas.

HIERBA DE LIMÓN: es una hierba tropical procedente del sureste asiático.

ORÉGANO: es popular en Italia, donde se añade a la carne y a las conservas de verduras.

HOJAS DE APIO: son muy usadas en el Mediterráneo, tienen un fuerte sabor a apio.

Mejorana dorada

Mejorana dulce

Mejorana de flores rosas

MEJORANA: de sabor parecido al orégano, se usá con conservas de carne y verduras.

AJEDREA: con su penetrante sabor parecido al tomillo se emplea en las salchichas.

Albahaca verde

Albahaca púrpura

ALBAHACA: muy perfumada y con un agradable sabor, se usa para aderezar tomates o dar sabor a aceites.

BORRAJA: tiene un refrescante sabor a pepino. Las flores pueden confitarse o añadirse a las bebidas.

Tomillo común

Hierba luisa

TOMILLO: es una poderosa hierba con propiedades antisépticas. Se añade siempre a los ramos de hierbas y las conservas de carne.

ROMERO: fresco o seco, va muy bien para marinadas y aceites así como con carne.

Menta variada

Perejil de hoja plana

Perejil rizado

MENTA: es una vasta familia de hierbas aromáticas, con muy variados sabores, que se emplea para añadir un toque de frescor a los chutneys y salchichas.

ENELDO: típico del norte de Europa, donde se añade al adobo de pepino, de pescado u otras conservas.

Mastranzo

Menta verde

PEREJIL: es parte esencial de los ramos de hierbas, debe usarse siempre fresco. La variedad de hoja plana tiene un sabor más fuerte y refrescante.

lacocinadeile

ADOBOS EN VINAGRE

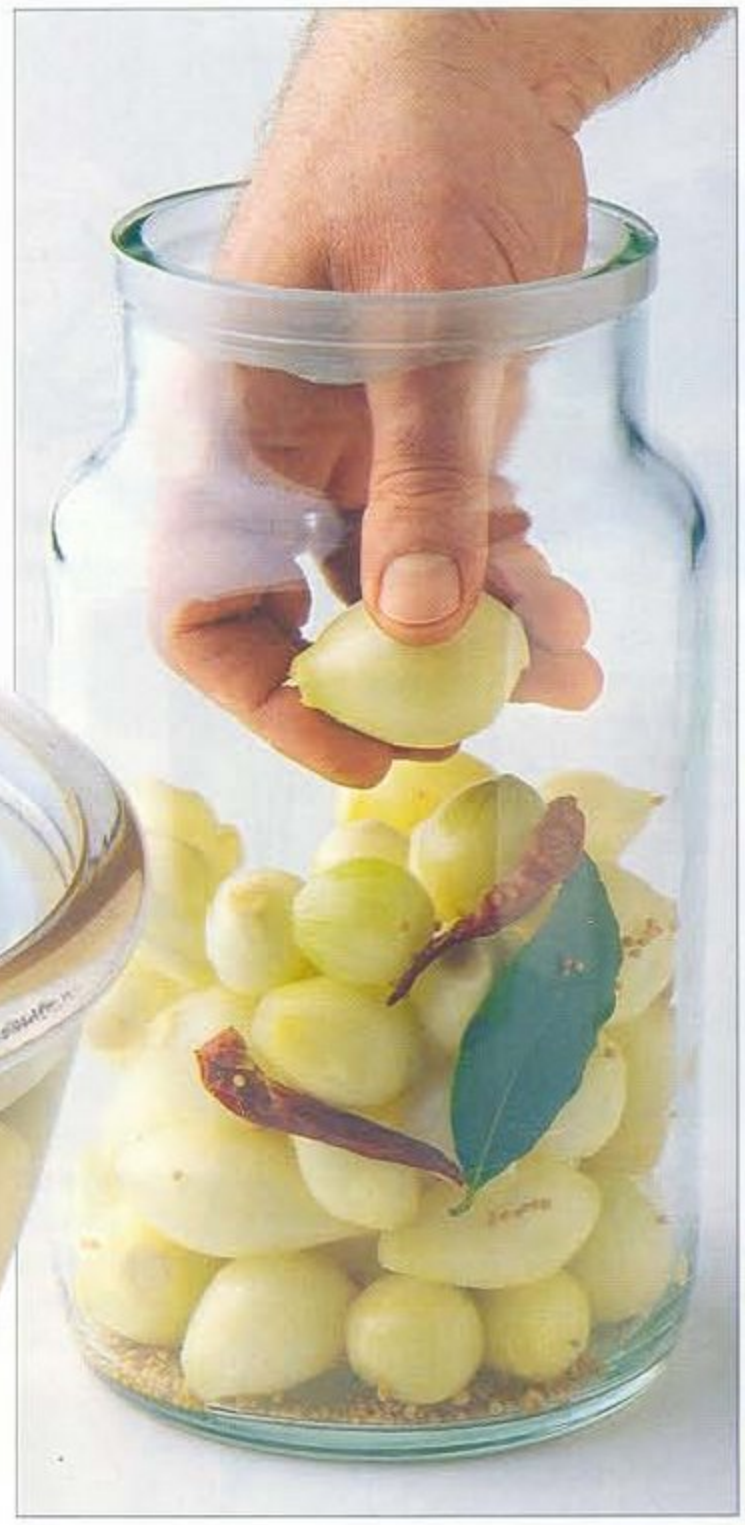
El adobo en vinagre se realiza en dos fases. Primero los ingredientes se salan para eliminar el exceso de humedad que diluiría el vinagre. Puede hacerlo en seco o en una solución salina. Las verduras, según el tamaño, deben mantenerse en remojo entre 12 y 48 horas en un lugar frío. En climas cálidos, es aconsejable cambiar diariamente la salmuera o solución salina ya que tiende a fermentar. El segundo paso consiste en sumergir las verduras en vinagre, que puede ser normal, dulce o picante (véanse págs. 129 y 130). Se acostumbran a condimentar con guindillas, pimienta en grano o semillas de mostaza. Si prefiere los adobos crujientes, ponga a enfriar el vinagre antes de usarlo; para adobos más suaves, use vinagre hervido. Las verduras en adobo suelen perder el color, pero ello se evita en parte con un breve tratamiento antioxidante. También se puede añadir bicarbonato sódico al agua (1 cucharadita por cada 500 ml de agua), pero destruye las vitaminas. Abajo se muestra cómo preparar cebollas en adobo pero las demás verduras se hacen del mismo modo.

Cebollas en adobo

(véase receta en la pág. 92)

1 Para pelarlas con facilidad, vierta agua hirviendo sobre las cebollas y espere a que se enfríen un poco. Pélelas y colóquelas en un cuenco de vidrio.

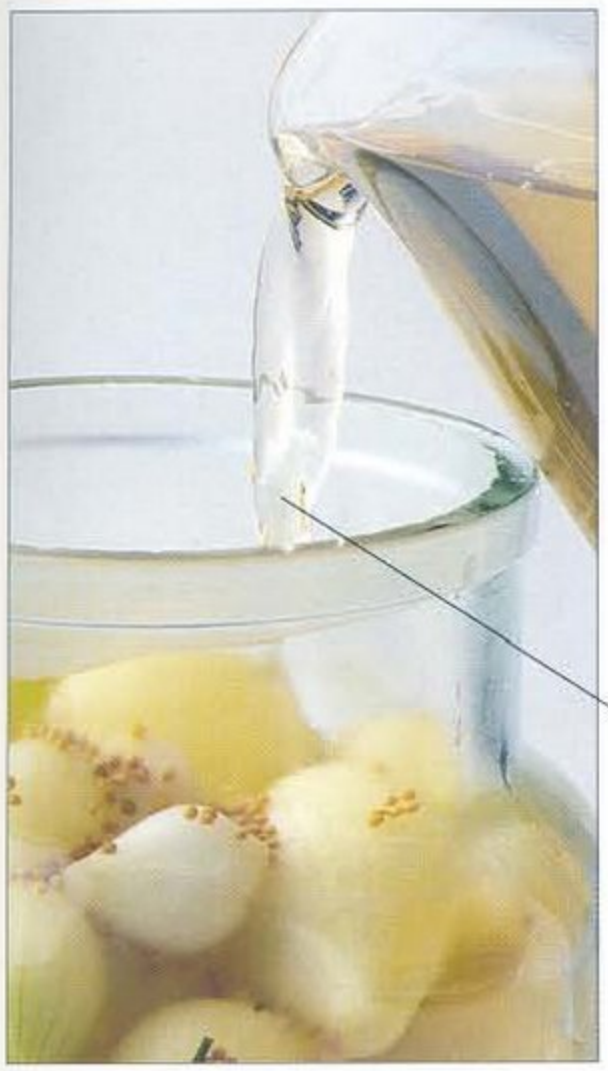
2 Confeccione la salmuera suficiente para cubrirlas, con 75 g de sal por cada litro de agua. Vierta la salmuera en el cuenco, ponga un peso sobre las cebollas para mantenerlas sumergidas (véase pág. 46) y déjelas 24 horas en un lugar frío.



3 Al día siguiente, enjuáguelas para quitar la sal y repártalas en tarros esterilizados aún calientes, con las semillas de mostaza, el laurel y las guindillas.

4 Para preparar vinagre aromático, ponga un saquito de especias (véase pág. 47) en una olla inoxidable con el vinagre que más le guste y cuézalo durante 5 minutos. Si desea que tenga un sabor muy intenso, déjelo enfriar, retire el saquito y vuélvalo a hervir.

El saquito de especias está a un lado de la olla para poderlo retirar fácilmente



Vierta sobre las cebollas suficiente vinagre hirviendo para cubrirlas

5 Vierta el vinagre sobre las cebollas, asegurándose de que quedan completamente sumergidas en el líquido de adobo. Presiónelas con algún objeto (véase pág. 46) y cierre los tarros con tapas resistentes al vinagre (véase pág. 43). Almacénelos en un lugar frío y oscuro. Las cebollas estarán listas para comer en 3 o 4 semanas.

Caducidad
2 años

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Tradicionalmente, las cebollas en adobo se comen con pan y queso pero también pueden usarse para adornar una quiche.

lacocinadeile

CONSERVAS EN ACEITE

A pesar de que el aceite no es un conservante, actúa como un buen sellador, protegiendo a los ingredientes del contacto con el aire y su deterioro. Como los alimentos no están del todo en conserva, es mejor procesarlos salándolos, cociéndolos, marinándolos en vinagre convirtiéndolos en una salsa. Use aceite suave de buena calidad ya que los más fuertes pueden resultar demasiado intensos. Con frecuencia se añaden hierbas o especias en grano para dar más sabor. El aceite que sobra después de consumido el contenido de los tarros puede servir para ensaladas, estofados o sopas, o bien para aderezar comidas a la brasa.

Labna (queso cremoso)

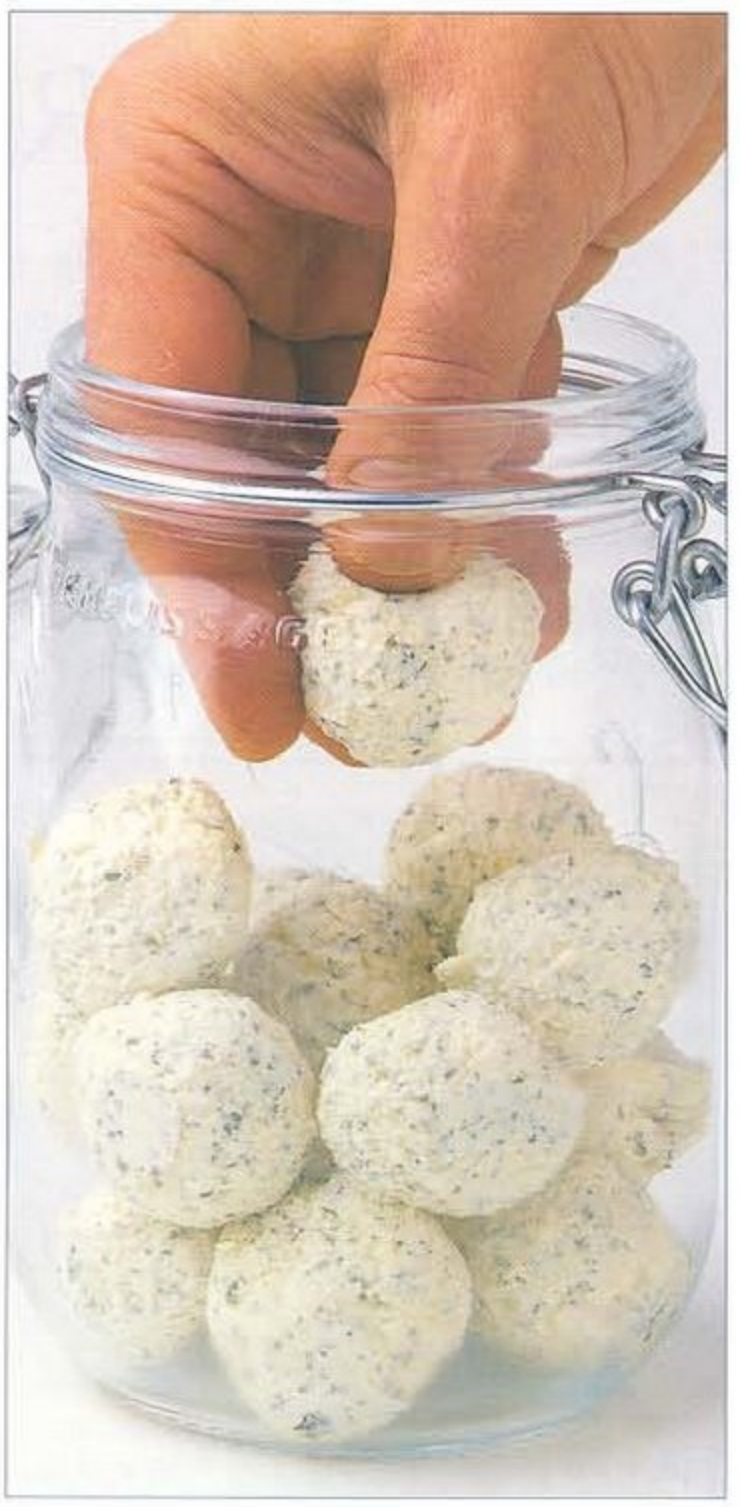
(véase receta en la pág. 108.)

1 Ponga el yogur en un cuenco grande, junto con el aceite de oliva, la corteza y el zumo de limón, y la menta y el tomillo secos si lo desea. Bata la mezcla con una cuchara de madera hasta que esté bien amalgamada.

2 Cubra un cuenco grande con una doble capa de muselina o gasa para queso de forma que sobre mucha tela por el borde. Vierta en su interior la mezcla de yogur.

3 Ate las cuatro puntas de la tela y cuélguela sobre el cuenco en un lugar frío, como la despensa o un cuarto sin calefacción (a 6-8 °C) durante 2 o 3 días en invierno, o sólo 2 en verano. En días calurosos, puede refrigerar la mezcla.

lacocinadeile



4 Refrigere luego el queso resultante para que esté firme y sea más fácil de manejar. Forme con él bolas de unos 4 cm.

5 Refrigere las bolas de queso, si es necesario, para que mantengan su forma. Luego colóquelas en un tarro esterilizado de cuello ancho.

6 Cúbralas del todo con aceite de oliva, asegurándose de que no queden burbujas de aire. Pueden consumirse de inmediato, pero mejoran con el tiempo al empaparse con el sabor del aceite.

Sugerencias para servir

Sirva el labna rociado con aceite de oliva como aperitivo, junto a verduras crudas y con una pita.

Caducidad
6 meses

lacocinadeile

ELABORACIÓN DE KETCHUP

El ketchup es originario de China, donde varios siglos atrás se usaba para adobar pescado. Era popular entre los marinos pues les permitía animar su aburrida dieta de gachas de arroz. Llegó a Europa a principios del XVIII con los comerciantes que venían de Oriente. El ketchup, sobre todo el de tomate, pronto se convirtió en el condimento más popular del mundo. El ketchup casero es mucho más sabroso que cualquiera de las insípidas y dulces variedades del mercado. Puede también elaborarse con otras frutas y verduras. Son especialmente adecuados los pimientos rojos (como se muestra aquí), los champiñones, los melocotones, las manzanas, las peras y las ciruelas.

Ketchup de pimiento rojo

(véase receta en la pág. 113)

1 Ase los pimientos sobre las llamas o a la brasa, durante 5-7 m, hasta que estén chamuscados. Póngalos 5 m en una bolsa de plástico (así es más fácil pelarlos.)

2 Saque los pimientos de la bolsa y pélelos bajo el agua corriente. Extraiga el corazón y las pepitas.

3 Tritúrelos con una picadora o un cuchillo junto con chalotes o cebollas, manzanas y guindillas si lo desea.

4 Confeccione un ramo de hierbas y un saquito de especias (véase pág. 47). Coloque la mezcla en una olla inoxidable, junto con las verduras y agua. Hiérvela a fuego lento durante 25 minutos o hasta que se haya ablandado.

5 Déjela enfriar, retire las hierbas y el saquito y pásela por un pasapurés o un colador chino.

lacocinadeile

6 Coloque la salsa resultante en la olla limpia y añada vinagre, azúcar y sal. Llévela a ebullición y déjela a fuego lento durante 1-1½ horas, hasta que se reduzca a la mitad.

7 Bata vinagre con arruruz o harina de maíz, hasta lograr la consistencia de una pasta. Incorpórela a la salsa y prosiga la cocción durante 1-2 m hasta que se espese.

8 Vierta la salsa en botellas calientes. Séllelas y trátelas con calor (págs. 44-45). Déjelas enfriar, compruebe el sellado y sumerja los tapones en cera (véase pág. 43.)

Llene las botellas con un embudo

Caducidad
4-5 meses, refrigerado; 1 año, procesado con calor

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Sírvase el ketchup de pimiento con salmonetes o como salsa para platos de pasta.

Las botellas con tapones de corcho deben sellarse con cera para que sean herméticas

lacocinadeile

ELABORACIÓN DE CHUTNEY

En la India la palabra «chutney» se refiere a una gran diversidad de productos, desde las conservas cocidas lentamente que se dejan madurar durante semanas a las salsas confeccionadas con ingredientes crudos y triturados que están listas tras algunas horas de maceración. Todos incluyen un elemento ácido, especias y edulcorantes. Aquí se indica el método para elaborar un chutney tradicional. Es una receta muy sencilla que puede usarse con prácticamente cualquier combinación de frutas y verduras; en esta ocasión, con calabaza. Cualquier vinagre es adecuado, pero yo prefiero el de sidra ya que su sabor afrutado es muy conveniente para un chutney.

Chutney de calabaza

(véase receta en la pág. 120)

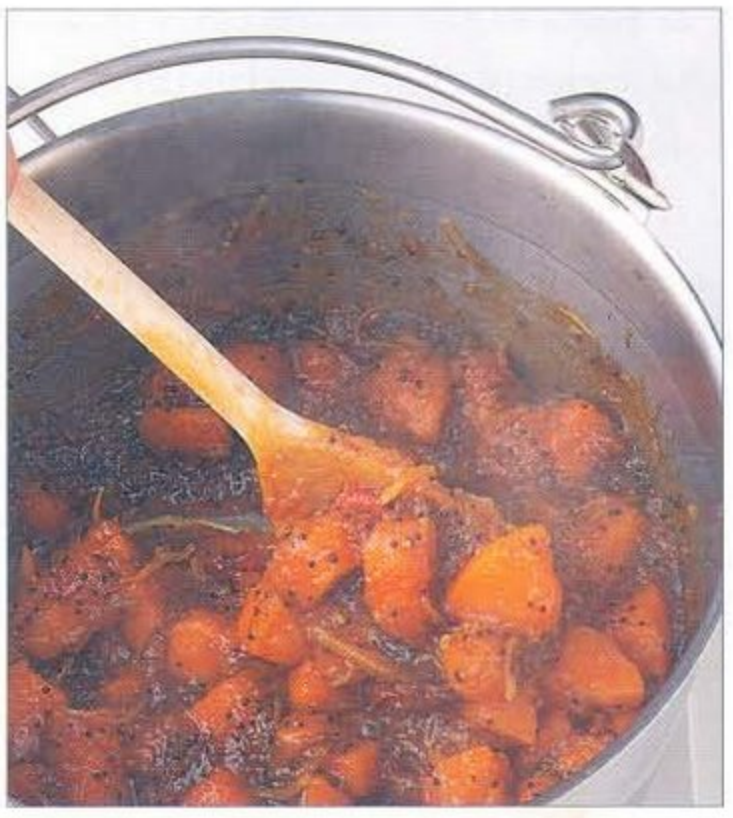
1 Parta la calabaza a trozos grandes, pélela y deseche las semillas y las fibras. Córtela luego a dados de 2,5 cm. No tire las semillas pues constituyen un delicioso y saludable aperitivo. Lávelas y luego séquelas al sol o al horno a baja temperatura.

2 Ponga la calabaza en una olla inoxidable con las manzanas troceadas, jengibre fresco, guindillas, semillas de mostaza, vinagre y sal, y remuévala bien. Si le gusta el chutney muy picante deje las pepitas de la guindilla.

3 Llévela a ebullición y cuézala a fuego muy lento durante 20-25 minutos o hasta que empiece a ablandarse. Remuévala de vez en cuando para evitar que se pegue. Si la preparación se seca en exceso, añada un poco más de vinagre o agua.

lacocinadeile

4 Agregue el azúcar moreno y remuévalo hasta que se haya disuelto. Lleve de nuevo la mezcla a ebullición. El azúcar impide que la calabaza se siga reblandeciendo por lo que si la prefiere muy tierna, cuézala un poco más antes de añadirlo.



5 Cueza durante 50-60 minutos, hasta que la mezcla se haya espesado. Remuévala frecuentemente para evitar que se pegue.

Caducidad
2 años

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Sírvase con cordero al curry y arroz basmati.

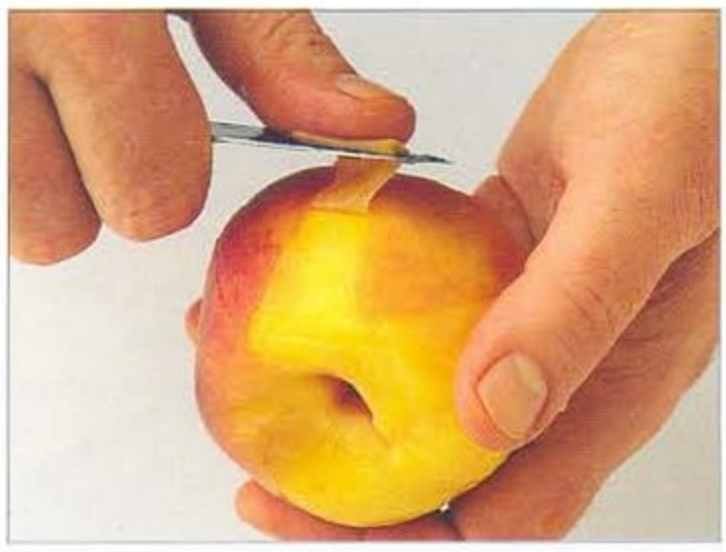
6 Introduzca la preparación en los tarros esterilizados calientes con la ayuda de un embudo y séllelos. El chutney estará listo en 3 semanas pero mejora con el tiempo. Guárdelo en un lugar fresco y oscuro.

lacocinadeile

DESECACIÓN DE FRUTA Y VERDURA

La fruta y la verdura secas son ideales para la despensa: su vida es prolongada y son fáciles de usar ya que sólo hay que sumergirlas en agua caliente para rehidratarlas. La verdura sirve para estofados y sopas y la fruta es ideal como postre. Las frutas secas son un excelente aperitivo. En un clima veraniego y soleado, los productos pueden secarse a pleno sol 2 o 3 días. Extiéndalos y cúbralos con muselina. Por la noche, éntrelos en casa para protegerlos del rocío. O también puede colgarlos en una habitación aireada (véase pág. siguiente). Si la fruta o verdura se seca por completo se conservará indefinidamente. Sin embargo, yo prefiero secarla hasta que la mayor parte de la humedad se ha evaporado pero aún es flexible. Así, se conservan hasta 2 meses. En un clim frío, la desecación puede efectuarse en el horno, tal como se indica abajo para los melocotones (para secar otra fruta véase pág. 185). Para secar grandes cantidades de forma regular, lo mejor es usar un deshidratador (véase pág. 40).

Desecación de melocotones en el horno



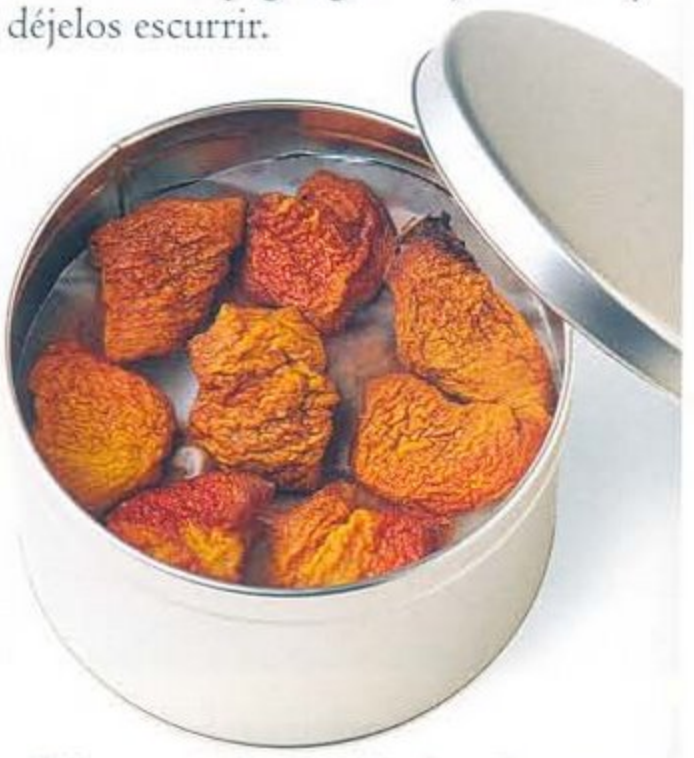
1 Ponga los melocotones en agua hirviendo durante unos segundos (véase pág. 46). Páseles agua fría y luego pélelos.

2 Pártalos por la mitad y quíteles el hueso o bien déjelos como están o trocéelos en cuartos o a trozos más pequeños.

3 Colóquelos en un cuenco con agua acidulada (vea el apartado sobre cremas en la pág. siguiente), retírelos y déjelos escurrir.

4 Coloque los melocotones cara abajo sobre una parrilla o una bandeja forrada con papel de aluminio. Póngalos en el horno, precalentado a 110 °C, con la puerta ligeramente entreabierta.

5 Partidos por la mitad tardarán 24-36 horas en secarse; a cuartos, 12-16 horas y a trozos más pequeños, 8-12 horas. Déles la vuelta a la mitad del secado.



6 Para guardarlos, dispóngalos en capa separadas por papel encerado en un envase hermético. Almacénelos en un lugar frío y oscuro (si el envase es transparente).

lacocinadeile

Desecación al aire libre

Ate los champiñones y las guindillas y cuélguelos al sol o en una habitación aireada 2 semanas hasta que se arruguen y se sequen.

Almacene las verduras secas envueltas en tela o papel para permitir que se evapore la humedad restante

— CREMAS ACIDULANTES Y DE MIEL —

Algunos frutos pierden color durante la desecación (véase tabla de secado al horno, pág. 185). Para impedirlo, cúbralos primero con una crema acidulante o de miel.

- Para el acidulante, mezcle bien 6 cucharadas de zumo de limón o 2 cucharadas de ácido ascórbico, cristalizado o en polvo, con 1 litro de agua tibia.
- Para la crema de miel, mezcle en una sartén 250 g de miel y 250 g de azúcar con 250 ml de agua. Remueva la mezcla a fuego lento para disolver el azúcar y llévela a ebullición. Cuézala durante 1-2 segundos, retírela del fuego y déjela enfriar completamente.

CONSEJOS

- Use fruta de buena calidad, recién madurada y sin mácula.
- En la desecación al horno, no olvide darle la vuelta a los productos a la mitad del proceso, así como ir rotando la posición de la bandeja.
- Asegúrese de que los productos desecados estén completamente fríos antes de almacenarlos.
- Inspeccione regularmente la fruta o verdura seca ya almacenada para comprobar que no haya humedad en los envases. Si aparece alguna señal de moho, debe tirar el producto.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Los champiñones secos pueden rehidratarse para la preparación de una salsa para pasta.

Caducidad
2 años, completamente secos; 2 meses, parcialmente secos

lacocinadeile

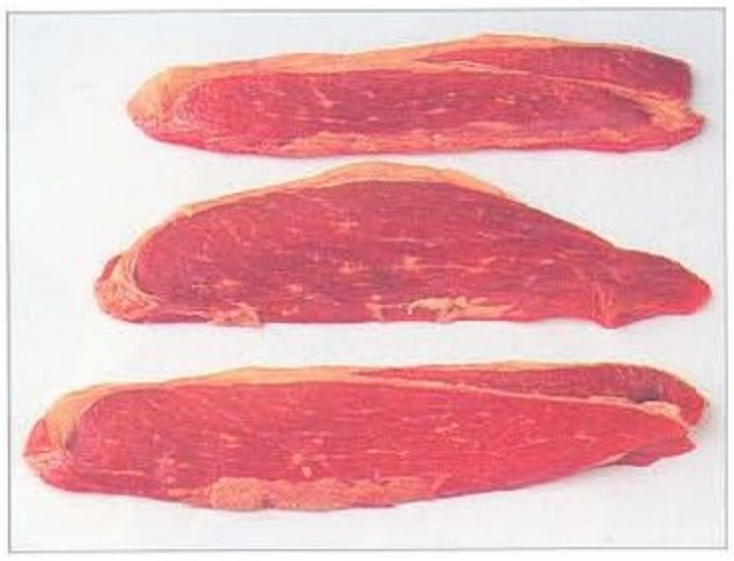
DESECACIÓN DE CARNE

Antes de que existiera la refrigeración, la carne seca era más conveniente que la fresca porque se conservaba más tiempo y no era necesario cocerla. Hoy en día, las técnicas de desecación se usan generalmente para cambiar el sabor. En los climas cálidos y secos, la desecación puede realizarse al aire libre, aunque no sea recomendable hacerlo en áreas urbanas pues se precisa la brisa fresca y limpia del campo. Así pues, por razones higiénicas, es mejor hacer el secado dentro de casa, en el horno si es necesario. Los dos tipos de carne seca más populares son la cecina y el jerky norteamericano. Las técnicas de secado son las mismas en ambos casos pero el jerky, al contrario que la cecina, no se cura antes de su desecación. Compre la carne en una sola pieza y congélela hasta que quede firme, lo que le facilitará el cortado. Para desecar, seleccione sólo carne magra (pierna y espalda es lo mejor). Elimine los nervios y la grasa pues tienden a volverse rancios con el tiempo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Las reglas de higiene deben ser seguidas estrictamente en todos los pasos de la preparación y el almacenado (véase pág. 42).
- La maceración ha de hacerse en un lugar frío, preferentemente la parte baja del frigorífico.
- Deseche la carne que empiece a oler mal durante el proceso de desecación.
- Inspeccione regularmente la carne almacenada; si aparece moho o empieza a oler mal, deséchela inmediatamente.

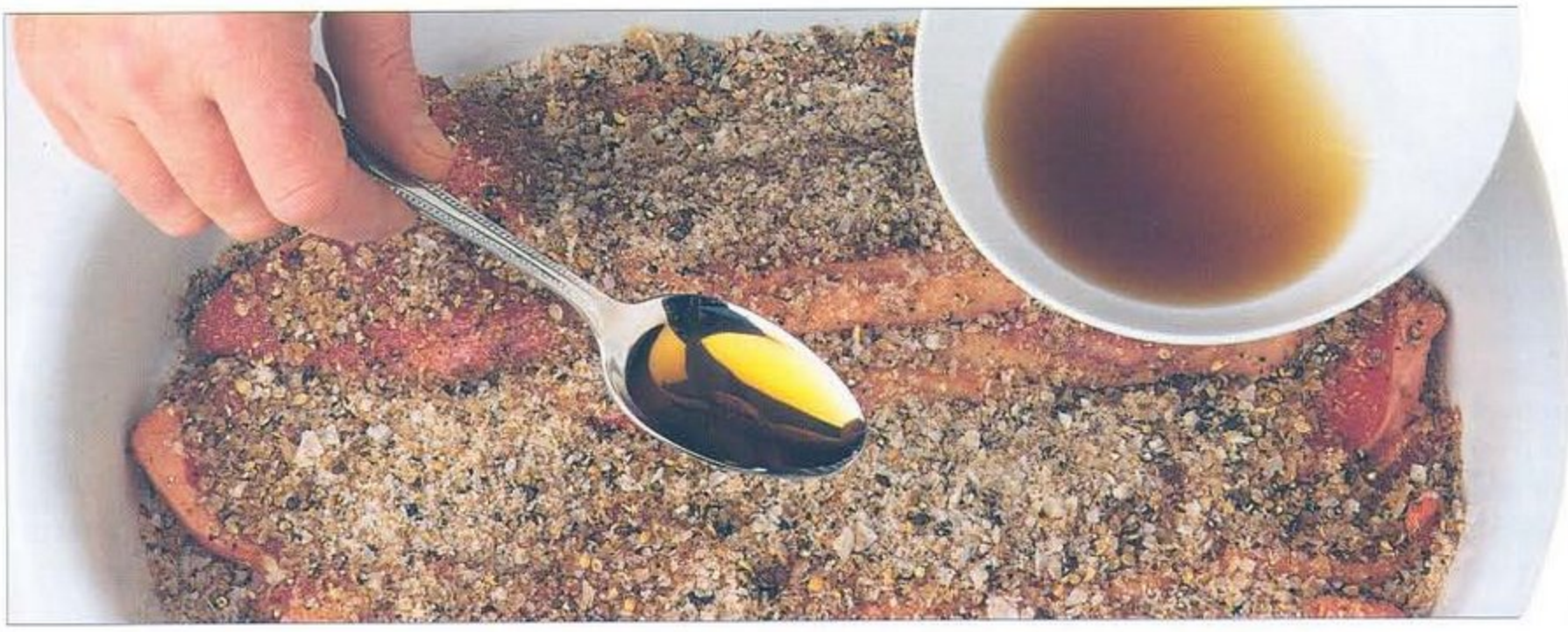
Cecina *(véase receta en la pág. 139)*



1 Con un cuchillo corte la carne transversalmente en pedazos de unos 5 cm de grosor. Si la carne estaba parcialmente congelada, descongélela.

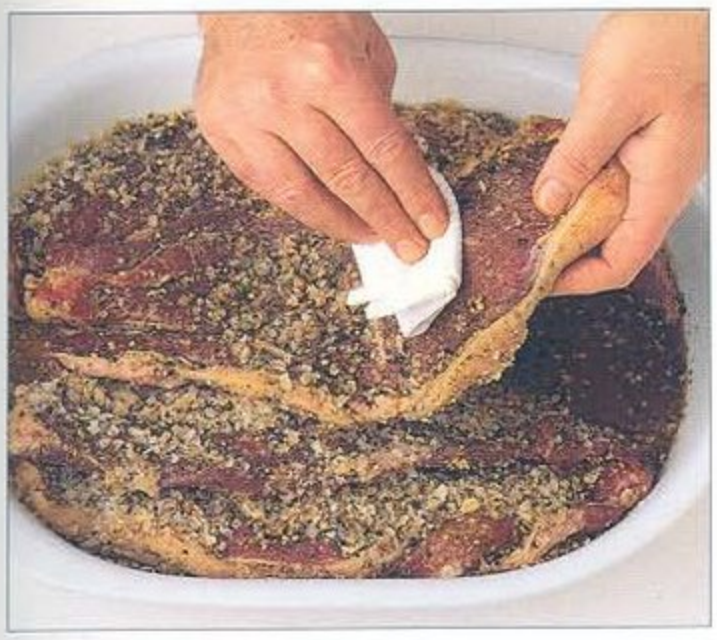
2 Para la maceración, mezcle bien en un cuenco de vidrio sal, azúcar, nitrato sódico, semillas de coriandro ligeramente tostadas y pimienta negra triturada.

3 Espolvoree el fondo de una fuente para horno con la mezcla. Coloque encima la carne y rebócela con la mezcla.



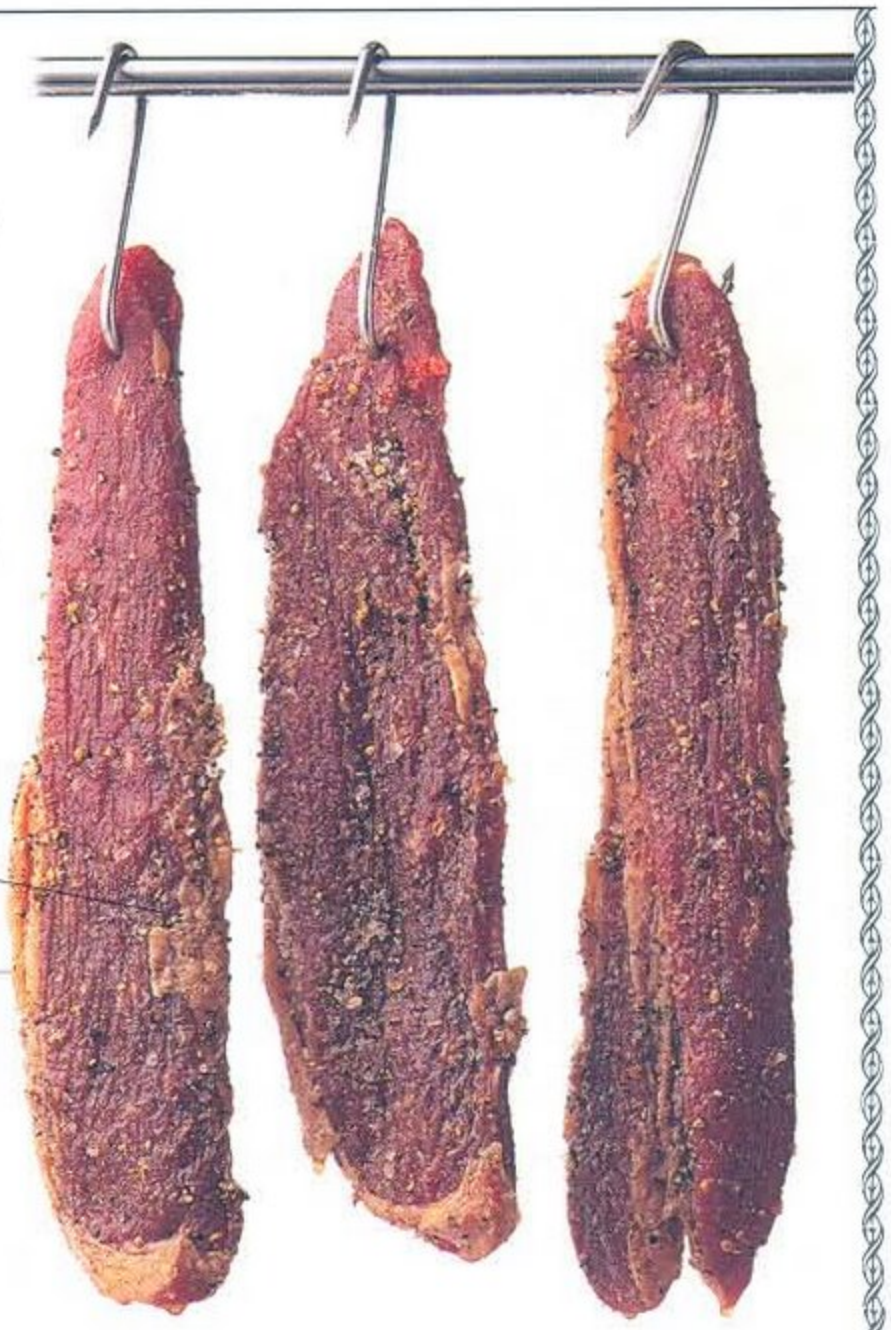
4 Con una cuchara, vierta uniformemente el vinagre sobre la carne y rebócela de nuevo con la mezcla. Cubra el plato y déjela en maceración, en la parte baja del frigorífico, durante 6-8 horas. Para que quede uniformemente curada, empape otra vez la carne en la maceración después de 3 o 4 horas.

lacocinadeile

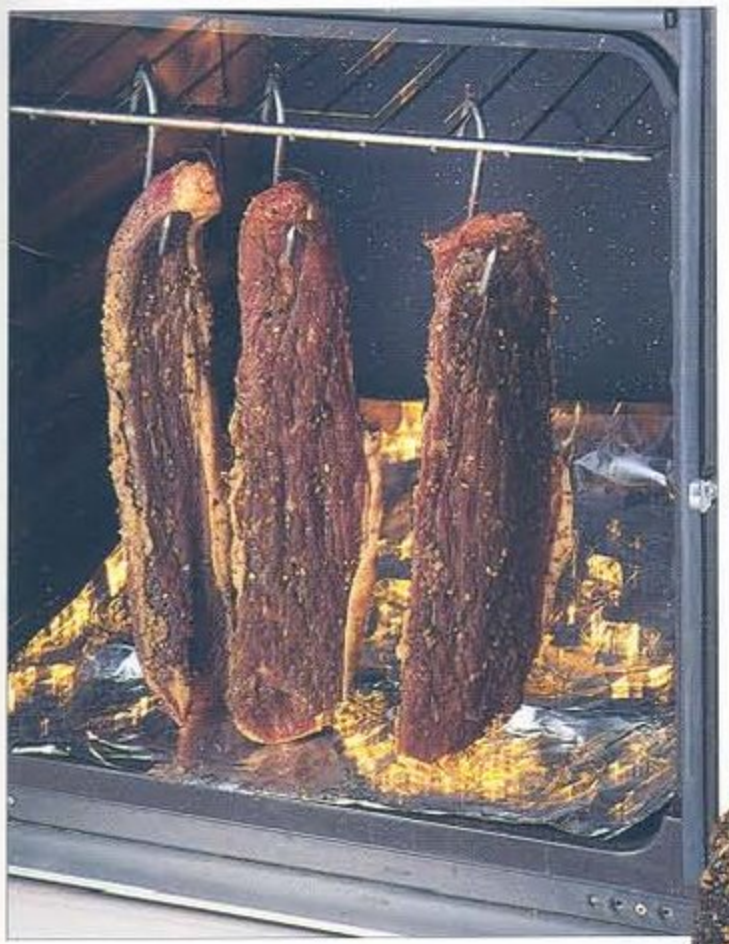


5 La carne así macerada aparecerá descolorida y rígida. Retire entonces el exceso de sal.

6 Inserte un gancho en cada trozo o haga un agujero y átele un cordel. Cuélguelos en un lugar frío, oscuro y aireado (a 6-8 °C) durante 1½ semanas. Pasado este tiempo, la cecina estará medio seca, por lo que su caducidad no será ilimitada. Envuélvala en papel encerado, refrigérela y consúmala en el plazo de 3 semanas como máximo.



La carne tendrá un color mucho más apagado cuando haya terminado la maceración



Cuando la cecina aparece oscura y completamente seca, está lista para comer

7 Para alargar el período de caducidad, séquela un poco más. Puede acelerar el proceso de desecación utilizando el horno. Forre el fondo de éste con papel de aluminio para recoger la grasa, coloque la rejilla en la posición más elevada y cuelgue la carne de ella. Seque la cecina a la temperatura más baja posible, durante 8-16 horas, hasta que esté completamente seca, oscura y se parta fácilmente.

Consejo

• No elimine la tira de grasa que envuelve la carne ya que actúa como capa protectora durante el secado.

Consejo

• Para almacenarla, envuélvala en un buen papel encerado, o a prueba de grasa, y manténgala en un lugar oscuro, frío y seco (a 6-8 °C) o en el frigorífico. También puede congelarla hasta 3 meses.

✻ Advertencia: esta receta contiene nitrato sódico, véase pág. 42

Sugerencias para servir

Parta la cecina en lonchas muy finas y sírvala sola, como tapa o en bocadillos.

Caducidad
3 semanas, semiseca;
2 años, completamente seca

lacocinadeile

JAMÓN CURADO

Originariamente, la carne se salaba con el fin de guardarla para los duros meses invernales, mientras que ahora se cura para incrementar su sabor. Hay dos métodos básicos para curar la carne (y el pescado): en seco, o sea, enterrándola en sal (véase «Sardinetas en salazón», pág. 74), y en salmuera, que no es sino una solución salina. Por lo general, se acostumbra a añadir a la carne un agente suavizante, normalmente azúcar, pues la sal la endurece, así como hierbas y especias para que le den su especial sabor. Un ingrediente muy importante en todo proceso de curado es el nitrato sódico (véase pág. 42), que impide crecer a las bacterias y mantiene el color rosado de las carnes curadas, como el jamón o el salchichón. La receta siguiente da como resultado un jamón de sabor suave, y puede aplicarse a una pierna de cordero.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Compre carne fresca de la mejor calidad en una carnicería de su confianza.
- No intente curar carne durante el verano o si no dispone de un lugar adecuado: tanto la preparación como el almacenaje debe realizarse a temperaturas por debajo de los 8 °C.
- Siga siempre las instrucciones de las recetas para la preparación y el almacenaje, y respete todas las reglas de higiene (véase pág. 42).
- La carne debe tener un olor agradable durante todo el proceso; si empieza a oler mal, no se la coma.
- Si la salmuera empieza a oler mal, cambia de consistencia o se hace viscosa, retire el jamón y enjuáguelo bien. Tire la salmuera y cubra el jamón con una salmuera fresca y fría.

Jamón curado

(véase receta en la pág. 134)

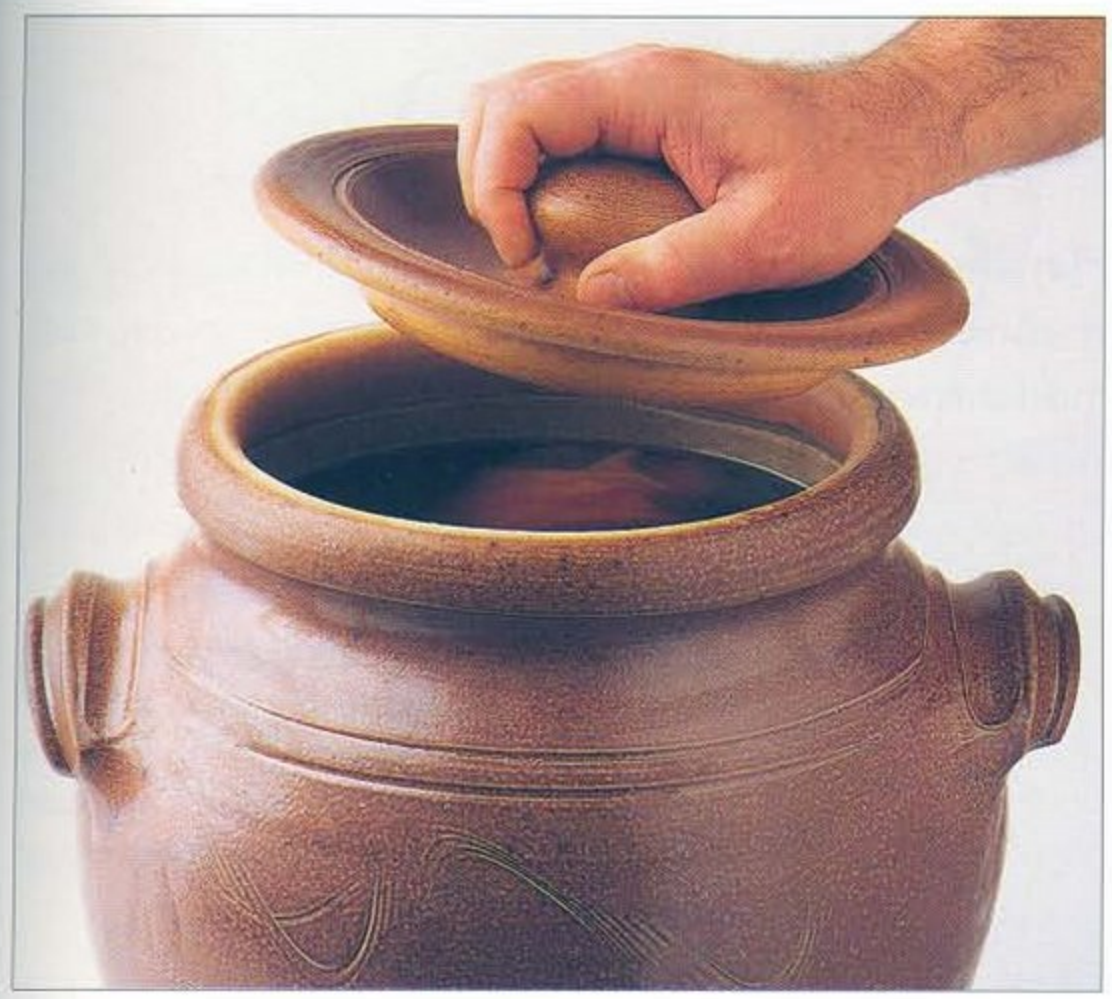
1 Frote la pierna con sal, haciendo que penetre en las hendiduras. Colóquela en un plato espolvoreado con sal, cúbrala con la restante y refrigérela durante 24 h.

2 Para preparar la salmuera, ponga agua en una olla grande con la sal y el resto de los ingredientes. Cuézala durante 10 minutos, apague el fuego y deje que la mezcla se enfríe completamente.

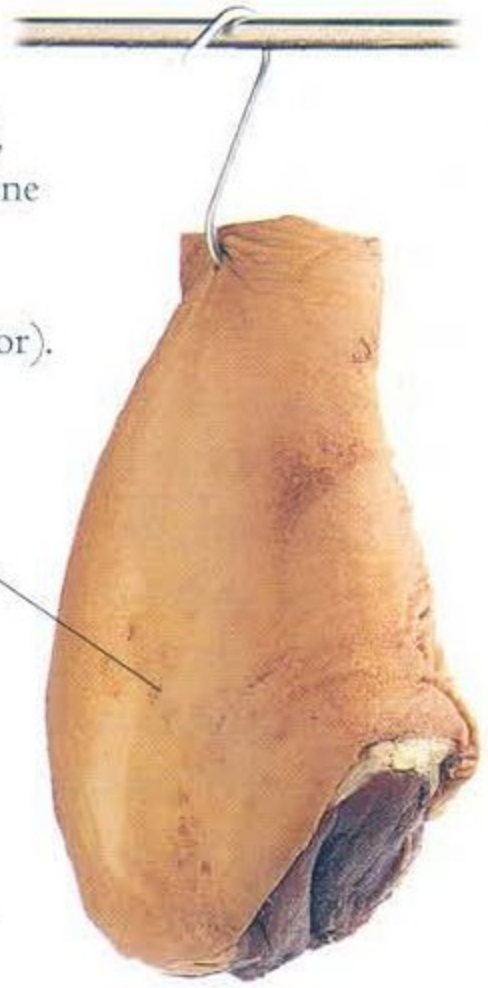
Asegúrese de que la salmuera cubre totalmente la carne

3 Al día siguiente, retire toda la sal de la carne y coloque ésta en un recipiente inoxidable. Vierta sobre ella la salmuera fría, de forma que la carne quede completamente cubierta; si es necesario, presione la carne con algún objeto (véase pág. 46).

lacocinadeile



4 Cubra el recipiente con la tapa o con plástico de cocina y déjelo en un lugar frío, entre 6-8 °C, durante 2-2½ semanas. Observe la carne cada día para asegurarse de que la salmuera no se ha deteriorado (véase «Información importante», pág anterior).



Cuando el jamón lleve colgado 2 o 3 días, su superficie se habrá secado

5 Retire la carne de la salmuera, enjuáguela bien y luego séquela. Inserte un gancho en la parte de la rodilla y cuélguela en un lugar frío, oscuro, seco y aireado (a 6-8 °C), durante 2 o 3 días.

6 Pasado este tiempo, ya puede cocer el jamón (véase receta en la pág. 134). Para darle un sabor más intenso, continúe con el procedimiento según se indica en el paso 7 (abajo).

El color de la piel se oscurecerá con el secado

7 Mezcle harina con agua y sal hasta lograr la consistencia de una pasta. Esparza ésta sobre la carne para sellarla. Cuelgue de nuevo el jamón durante 2-2½ semanas. También puede ahumarlo.

Consejos

- Si el jamón no está colgado en una alacena a salvo de insectos, cúbralo con una muselina esterilizada. No deje que la muselina toque la carne hasta que ésta se haya secado.
- Para almacenar el jamón seco, envuélvalo con un calicó esterilizado y póngalo en el refrigerador o en un lugar frío, seco y oscuro (a 6-8 °C).

* Advertencia: esta receta contiene nitrato sódico, véase pág. 42

Sugerencias para servir

Sírvase el jamón curado frío como centro de un buffet.

Caducidad
2 años, sin cocer;
3 semanas, cocido

lacocinadeile

PESCADO AHUMADO

El ahumado es una técnica de conservación muy antigua: sus propiedades antibacterianas y fungicidas impiden la formación de moho, y añade un aroma exquisito a carnes y pescados. Como el ahumado no preserva del todo los alimentos, hay que curarlos primero. Hay dos métodos: ahumado frío, con una temperatura que no excede los 28 °C y una textura final inalterada del producto, con lo que la carne queda cruda; y ahumado caliente, con una temperatura no inferior a los 55 °C, de modo que la carne queda medio o completamente cocida.

Hay muchos tipos de madera para ahumar, pero las resinosas, como el pino, deben evitarse o usarse con moderación ya que despiden un olor fuerte y amargo. Es muy adecuada la madera de árboles frutales como manzanos, perales y cerezos, así como la de roble, nogal y algunas tropicales. Se pueden añadir hierbas y especias para dar más aroma. Una vez aprendida la técnica básica, experimente hasta encontrar su propia combinación de aromas. Siga siempre las instrucciones del fabricante.

Salmón ahumado

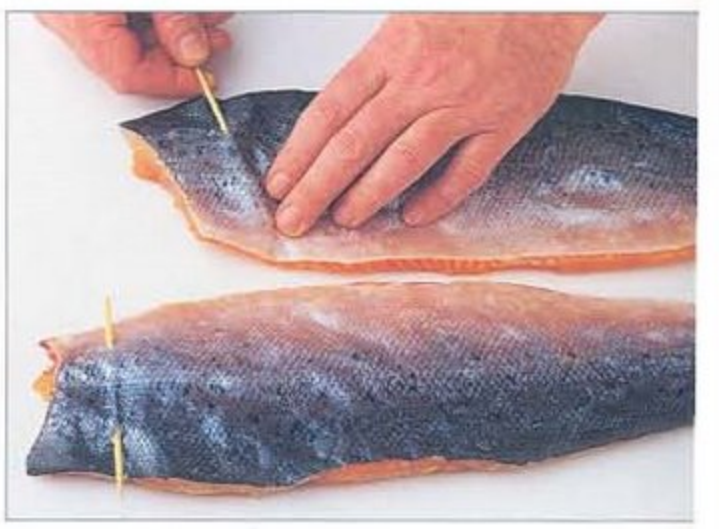
(véase receta en la pág. 152)

1 Para hacer filetes de salmón, haga un corte alrededor de la cabeza, en un lado, con un cuchillo para filetear. Deslice el cuchillo entre la carne y la espina central, manteniéndolo tan cerca de ésta como sea posible, y corte el filete de una pieza.

2 Dé la vuelta al salmón y repita la operación por el otro lado. Pase los dedos por cada filete para localizar las espinas y sáquelas con unas pinzas. Enjuague y seque los filetes.

3 Esparza una capa de 5 mm de sal marina y azúcar sobre un recipiente inoxidable. Ponga encima un filete con la piel hacia abajo y luego forme otra capa de sal, de 1 cm de grosor, aligerándola hacia la cola.

4 Ponga el segundo filete, con la piel hacia abajo, encima del otro, y espolvoréelo con la sal restante. Cubra el plato con plástico de cocina y déjelo durante unas 3 horas en el refrigerador o en un lugar frío.

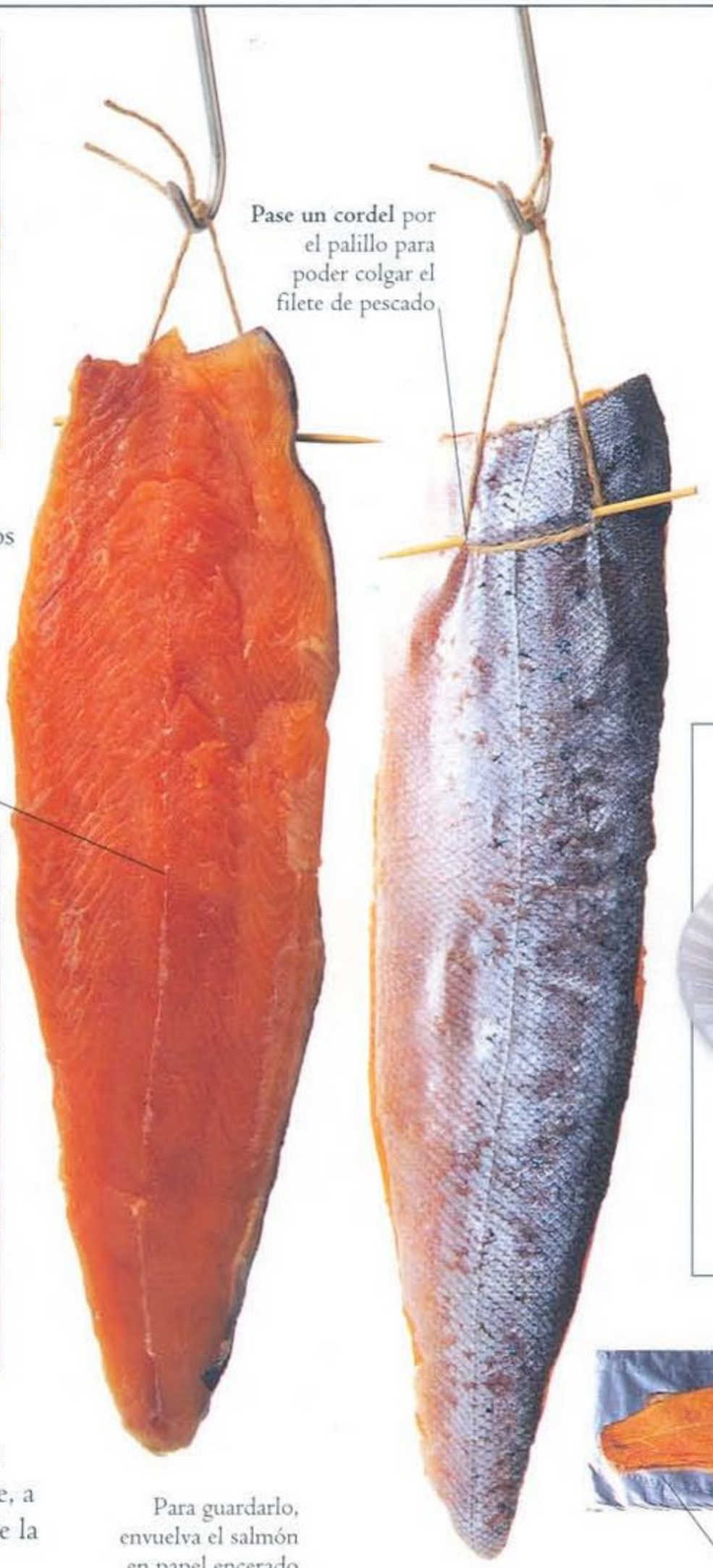


5 Retire el salmón de la mezcla de sal y enjuáguelo con agua fría para eliminar el exceso de sal. Séquelo bien con papel de cocina. Introduzca un palillo por la parte d atrás de cada filete, cerca de la cabeza.

6 Dé unas pinceladas de whisky en ambos lados de cada filete y déjelos secar colgados en un lugar frío y seco, durante 24 horas o hasta que el pescado esté casi seco al tacto y haya desarrollado un reluciente pátina de sal.

Cuando se haya formado una película brillante sobre el salmón, estará listo para ser ahumado

7 Ponga los filetes en una parrilla de la ahumadora e inicie el proceso, o bien en frío, a 28 °C durante 3-4 horas, o en caliente, a 55 °C durante 2-3 horas. Retire el salmón de la ahumadora y déjelo enfriar por completo.



Pase un cordel por el palillo para poder colgar el filete de pescado

Para guardarlo, envuelva el salmón en papel encerado

CONSEJOS

- Para almacenar el salmón, coloque cada filete sobre una cartulina con aluminio y envuélvalo todo en papel encerado o en más aluminio. Refrigere el salmón durante 24 horas antes de servirlo para que madure.
- Para servir el salmón ahumado en frío, córtelo en lonchas muy finas con un cuchillo de sierra. Si se ha ahumado en caliente, debe partirse en pedazos verticales de unos 5 mm de ancho.

Caducidad
3 semanas en el frigorífico

SUGERENCIAS PARA SERVIR

El salmón ahumado en frío sobre tostadas con crema de queso constituye un delicioso canapé.

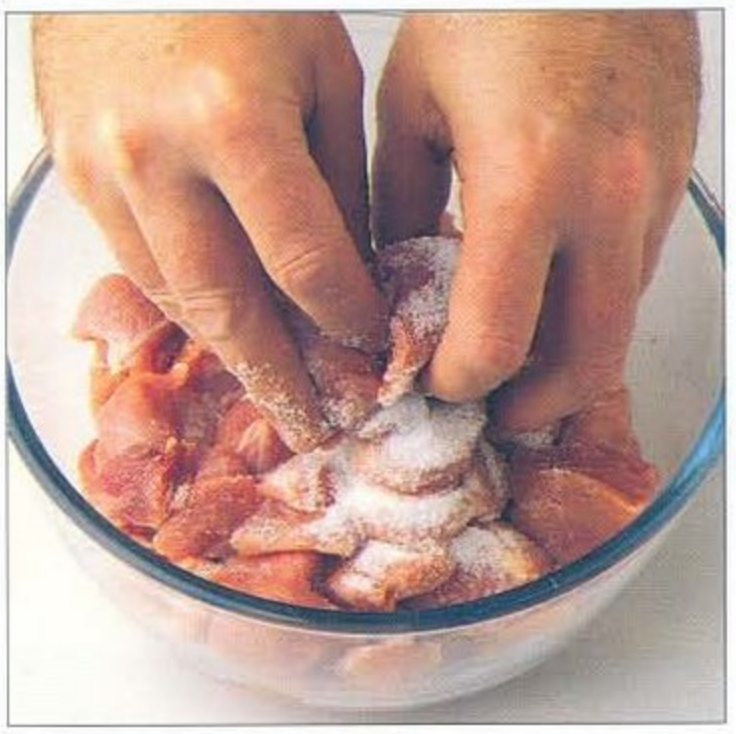
Ponga el salmón en una cartulina forrada con papel de aluminio para facilitar su manipulación

lacocinadeile

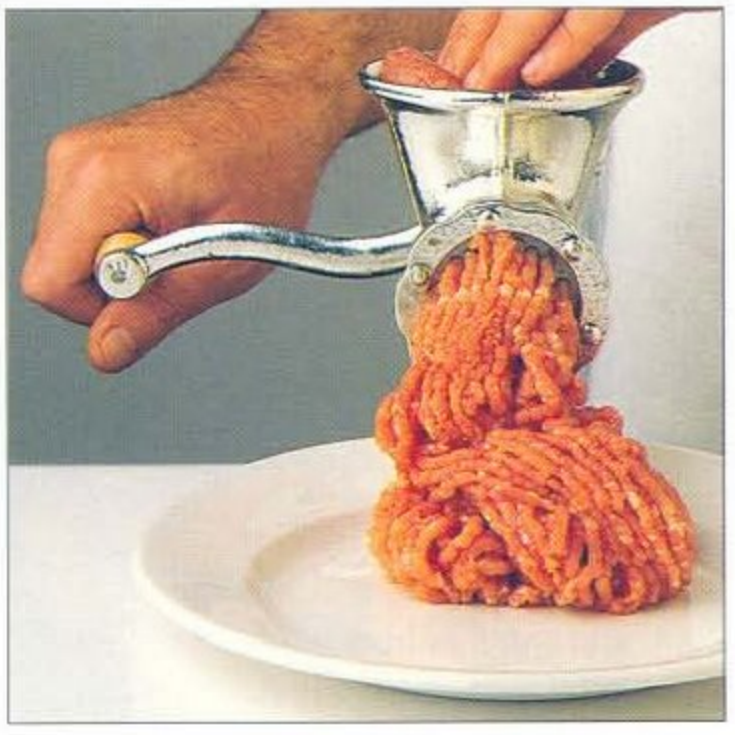
EMBUTIDOS

Los embutidos son uno de los inventos más ingeniosos de la charcutería porque permiten usar los trozos de carne sobrantes después de descuartizar un animal. Elaborar embutidos en casa es relativamente fácil, pero sólo debe intentarse si se posee el lugar adecuado para trabajar. La cocina debe ser fría, entre 10-12 °C, estar realmente limpia y todas las herramientas deben esterilizarse antes de su uso (véase pág. 42). Debe disponerse de un lugar frío, seco y oscuro (a 6-8 °C) para la desecación. Emplee productos muy frescos y mantenga la carne fría en todo momento pues la temperatura afecta la calidad de mantenimiento de los embutidos y también es importante para su textura final (véase pág. 64). La carne de animales criados de forma natural tiene más sabor y, al ser más seca y firme, permite trabajar mejor. Para hace embutidos son necesarias varias herramientas: una picadora potente, un embutidor o los accesorios equivalentes del robot de cocina (véase «Equipo», pág. 38) para triturar la carne y llenar la piel de los intestinos. Ésta se encuentra en diferentes tamaños en algunas carnicerías o tiendas especializadas.

Salchichón con ajo y hierbas *(véase receta en la pág. 138*

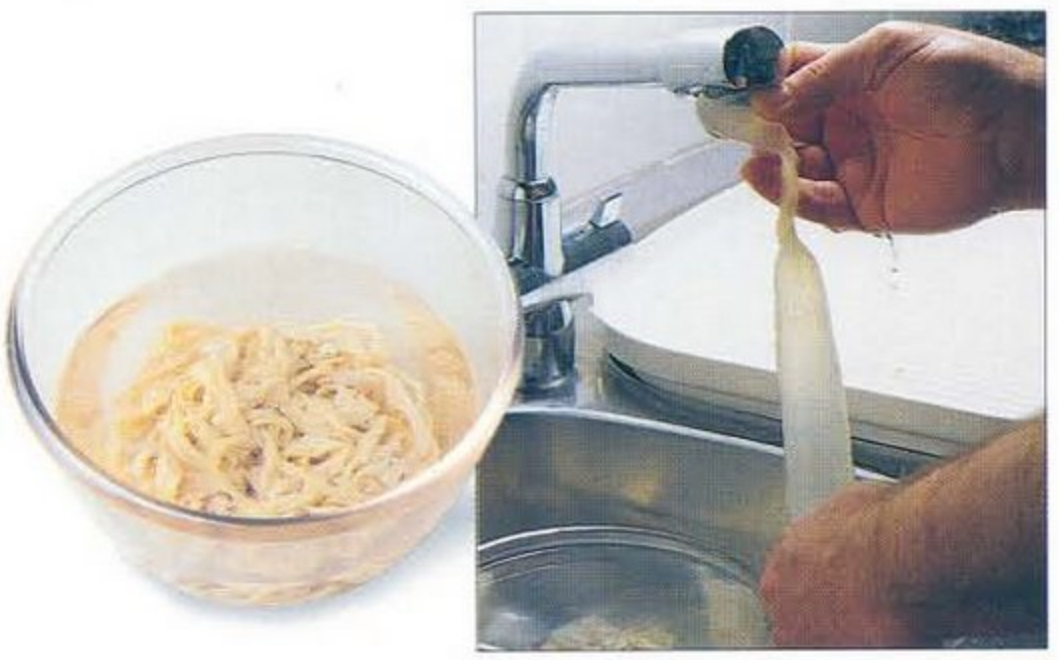


1 Ponga la carne a trozos en un cuenco, espolvoréela con sal, nitrato sódico y vodka, y mézclelo todo con las manos. Cúbralo y refrigérelo durante 12 horas.



2 Pase la carne por el disco fino de una picadora y la grasa, por el grueso. Mezcle ambas junto con el jugo que había quedado en el cuenco.

3 Añada ajo, tomillo y granos de pimienta, coriandro y pimienta de Jamaica. Remueva todo con cuidado y refrigérelo por lo menos durante 2 horas.



4 Mientras, prepare la piel de la tripa. Enjuáguela para eliminar el exceso de sal y déjela sumergida en agua durante 30 minutos. Limpie luego su interior, llenándolo con agua fría y dejando que ésta corra durante unos segundos.

5 Ponga las pieles en un cuenco con agua, añada vinagre y déjelas hasta que las necesite.

6 Acople un extremo de la piel en el embutidor. Embuta la carne, asegurándose de que queda compacta. Si hay burbujas de aire, pínchelas con un palillo. Corte la piel cada 20 cm y ate los extremos para formar el salchichón.

7 Cuelgue los salchichones en un lugar frío, oscuro y aireado (a 6-8 °C) durante 5-6 semanas para que se sequen. Cada pocos días, inspecciónelos; en todo momento deben desprender un olor apetitoso y estar secos al tacto. Descarte los que desprendan mal olor.

8 Después de 5 o 6 semanas, habrán perdido un 50-60% de su peso original y podrán consumirse crudos. Si se desean con un sabor más fuerte, para guisar, deben secarse durante 3 meses.

Sugerencias para servir

Sirva el salchichón de ajo y hierbas en una tabla de embutidos junto con alguna conserva en adobo y pan.

Caducidad
4–5 meses en el frigorífico

*Advertencia: esta receta contiene nitrato sódico, véase pág. 42

Almacenamiento

- Para almacenar los salchichones, envuelva cada uno en papel vegetal o encerado, y cuélguelos en un lugar frío, seco, oscuro y aireado (a 6-8 °C). Como alternativa, llene un envase con bolitas de poliestireno y entierre en él los salchichones.
- Si los congela, envuélvalos en papel vegetal y póngalos en bolsas de plástico antes de congelarlos. Podrá consumirlos antes de 3 meses.

lacocinadeile

ELABORACIÓN DE PATÉ

Existen muy pocas cosas tan deliciosas como el paté casero. Barato y sencillo de preparar, constituye un perfecto tentempié. Se conserva cubierto con grasa, que evita que penetre el aire y la humedad y por lo tanto disminuye la actividad de las bacterias. Antes, los patés se almacenaban en sótanos fríos durante unos 3 meses, pero ahora es mejor refrigerarlos y consumirlos antes de 4 semanas. Muchos patés, especialmente los más condimentados, no deben guardarse más de 3 semanas, ya que su sabor se deteriora rápidamente. Asegúrese de que los patés son agradables a la vista, ya que la carne cocinada adquiere fácilmente un tono gris poco atractivo. El color rosado de los patés comerciales se suele deber al añadido de nitrato sódico (véase pág. 42). En esta receta se emplea beicon para darle un toque rosado.

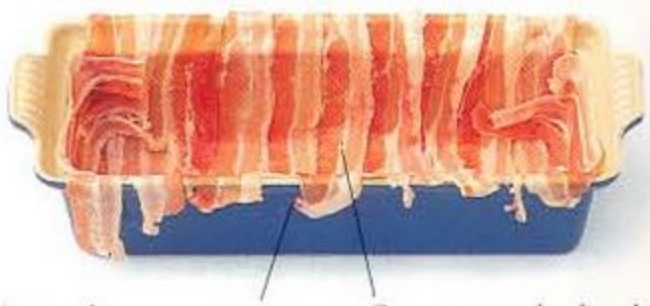
Paté de campaña

(véase receta en la pág. 144)

1 Mezcle la carne de cerdo, el hígado y el beicon, y páselo por el disco fino de una picadora. Añada ajo, hierbas, especias, condimentos, ciruelas, vino blanco y brandy, y remuévalo bien. Cúbralo y refrigérelo durante 3-4 horas para permitir que se impregne del sabor.

2 Forre la terrina con la grasa del mesenterio, dejando que cuelgue por los bordes al menos 2,5 cm para que pueda cubrir luego el paté. También puede hacerlo con lonchas de beicon finas, sin piel y previamente aplanadas con un cuchillo. Colóquelas con los extremos colgando.

BEICON PARA FORRAR LA TERRINA



Deje que los extremos del beicon cuelguen por los lados de la terrina

Superponga las lonchas de beicon formando una superficie continua

3 Llene la terrina de carne y golpéela ligeramente sobre la superficie de trabajo para eliminar burbujas. Doble por encima la grasa o el beicon y coloque rodajas de limón o naranja y hojas de laurel. Cúbralo con una tapa o con papel de aluminio.

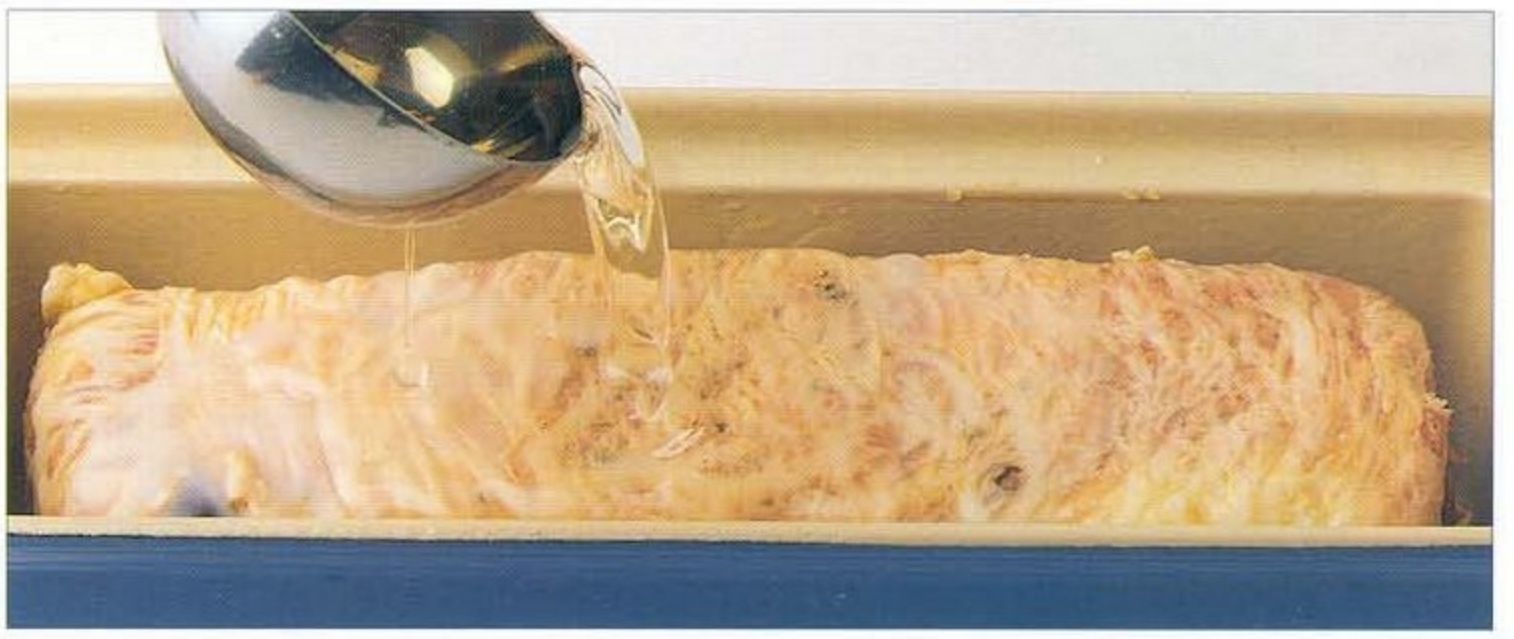
lacocinadeile

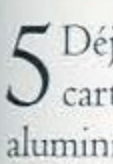
4 Ponga la terrina en una fuente para horno con suficiente agua tibia para cubrirla hasta la mitad. Cuézalo en el horno precalentado a 160 °C durante 1½-2 horas, hasta que haya encogido y esté rodeado de líquido.

5 Déjelo enfriar, tápelo con una cartulina forrada con papel de aluminio y presiónela (véase pág. 46). Así podrá luego partirse más fácilmente. Déjelo toda la noche en el refrigerador.

6 Al día siguiente, retire las rodajas de limón o naranja y el laurel, pase un cuchillo con la hoja caliente alrededor de las paredes de la terrina y desprenda con cuidado el paté. Limpie con papel de cocina los restos de gelatina que lo rodean.

7 Vierta grasa derretida en el fondo de la terrina en una capa de 1 cm de grosor. Déjela reposar, ponga el paté y vierta encima una capa de grasa derretida de 1 cm. Ponga la tapa de la terrina o papel de aluminio y refrigérelo. Déjelo reposar durante 2-3 días antes de consumirlo.

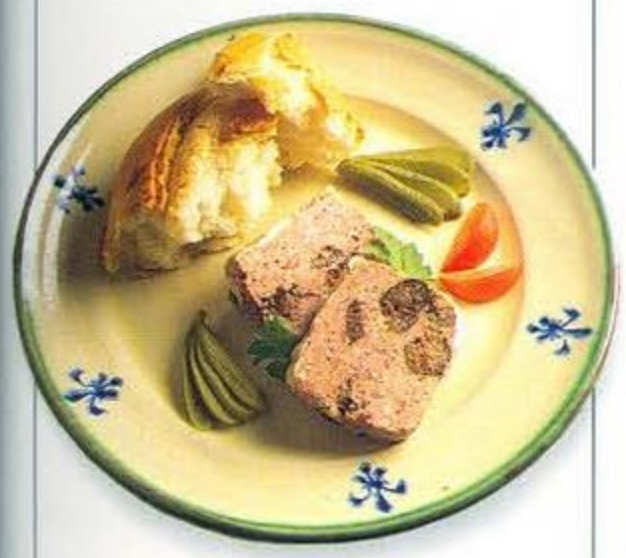




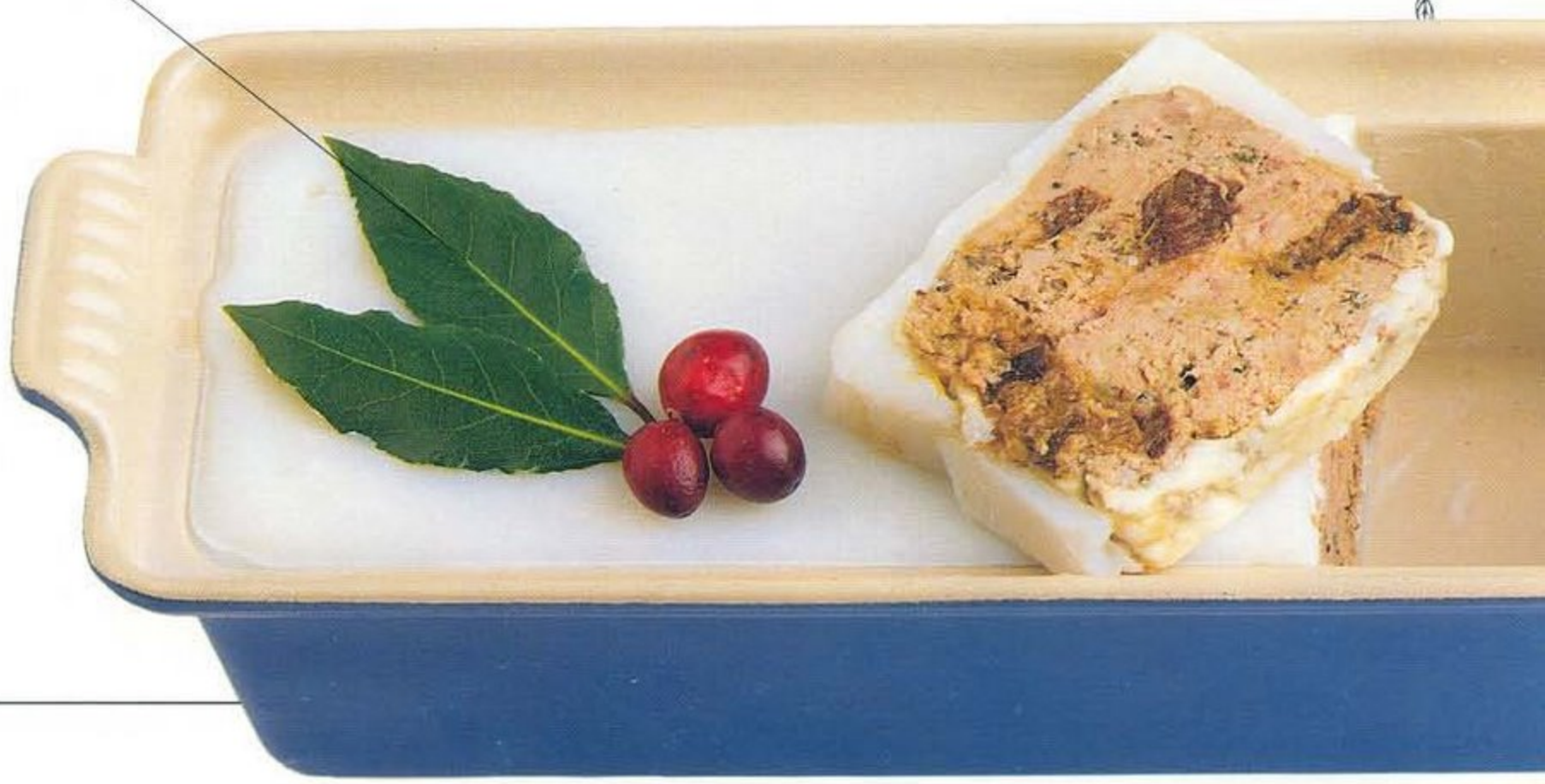
Caducidad
1 mes en el frigorífico

Decórelo con bayas de enebro, hojas de laurel y arándanos rojos

SUGERENCIAS PARA SERVIR



Sirva el paté de campaña con rebanadas de pan, ensalada y conservas en adobo.



lacocinadeile

ENVASADO

En la era victoriana se solían conservar las sobras, envasándolas y con condimentos, como pimienta negra, pimienta de cayena, nuez moscada o pasta de anchoas. Con la técnica de envasado se conservaban los alimentos al aislarlos del aire con grasa sólida que era de manteca de cerdo o de grasa de cordero, pero ahora es más común la mantequilla. Los ingredientes que se han de envasar primero se cuecen y luego se combinan con mantequilla u otra grasa hasta convertirlos en una pasta uniforme. Si envasa carne, use sólo los mejores pedazos y límpielos de nervios y tendones. A continuación, se indica cómo envasar una receta de venado pero puede aplicarse a otras carnes, aves, pescados o quesos.

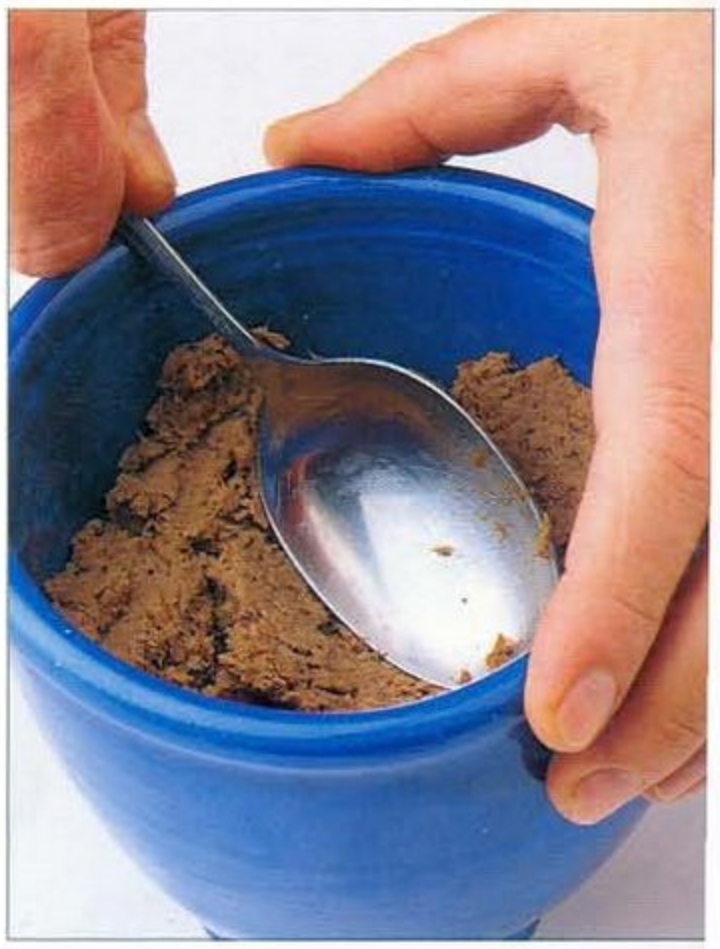
Terrina de venado

(véase receta en pág. 146)

1 Elimine la piel de las lonchas de beicon, átelas todas juntas con un cordel y guárdelas. Trocee el beicon. Confeccione un ramito de hierbas con tomillo, salvia, laurel y corteza de limón (véase pág. 47).

2 Ponga el beicon y las pieles en la cazuela, con el venado, la mantequilla, el ajo, el enebro, la pimienta, el macis, las hierbas y el vino tinto. Tápelo y cuézalo en el horno precalentado a 160 °C 2½-3 h, hasta que la carne esté muy tierna.

3 Retire las hierbas, el macis y las pieles de beicon y pase la carne por una batidora hasta lograr una pasta uniforme.



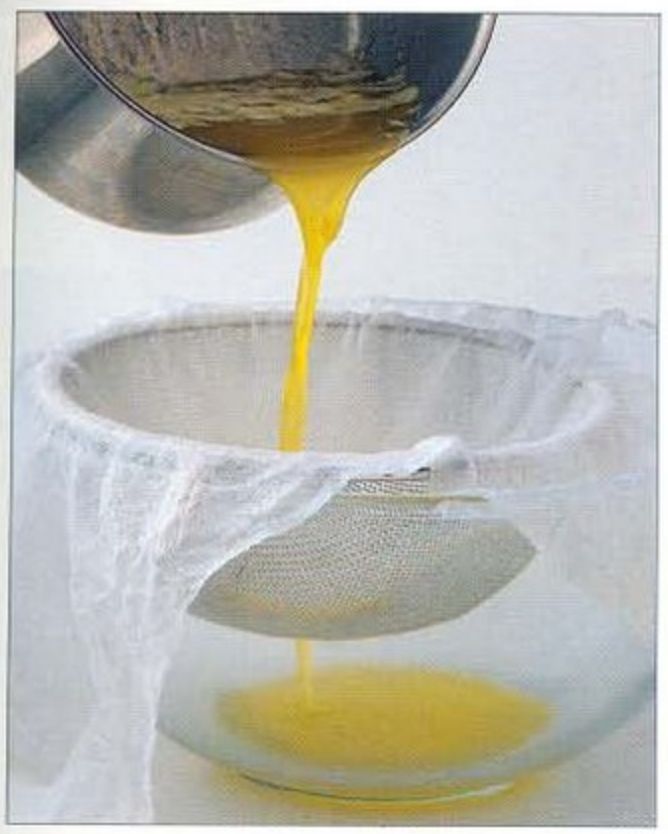
4 Introduzca la pasta en un cuenco de loza y déjela enfriar completamente. Refrigérela durante 2-3 horas.

5 Vierta mantequilla clarificada sobre el venado envasado hasta formar una capa de 1 cm de grosor. Refrigérelo hasta que la mantequilla se haya solidificado. Adorne la superficie con hojas de laurel y arándanos si lo desea.

Sugerencias para servir

Sírvase con berros y tostadas finas.

Cómo clarificar la mantequilla



Para clarificar mantequilla destinada a sellar alimentos envasados y patés, deshágala a fuego muy lento en un cazo y luego deje que hierva durante unos segundos. Retírela del fuego, despúmela y deje que se enfríe un poco. Pásela por un colador forrado con muselina y deje los sedimentos lechosos en el fondo del cazo. Si enjuaga la muselina con agua fría antes de usarla y la escurre bien, retendrá mucho mejor los restos de espuma.

Un adorno en la superficie confiere a esta receta una atractiva apariencia

Para conseguir una buen sellado, la mantequilla debe formar una capa de 1 cm de grosor por encima de la carne

Caducidad
1 mes en el frigorífico

lacocinadeile

SALAZONES

La sal es un deshidratante natural. Conserva extrayendo la humedad de los alimentos e impidiendo el crecimiento de las bacterias. La salazón es una técnica esencial en la historia de la alimentación. Durante siglos, el pescado salado constituyó el primordial alimento de Europa, y su demanda desencadenó guerras e hizo la fortuna de muchas naciones. El pescado en salazón, una fuente de proteínas y vitaminas A, B y D, aún puede contribuir en gran medida a nuestra dieta. En esta receta se emplean sardinetas, pero puede prepararse con arenques o sardinas. Use pescado muy fresco. Si deja las cabezas, obtendrá un sabor más fuerte pues contienen mucho aceite.

Sardinetas en salazón

(véase receta en la pág. 153)

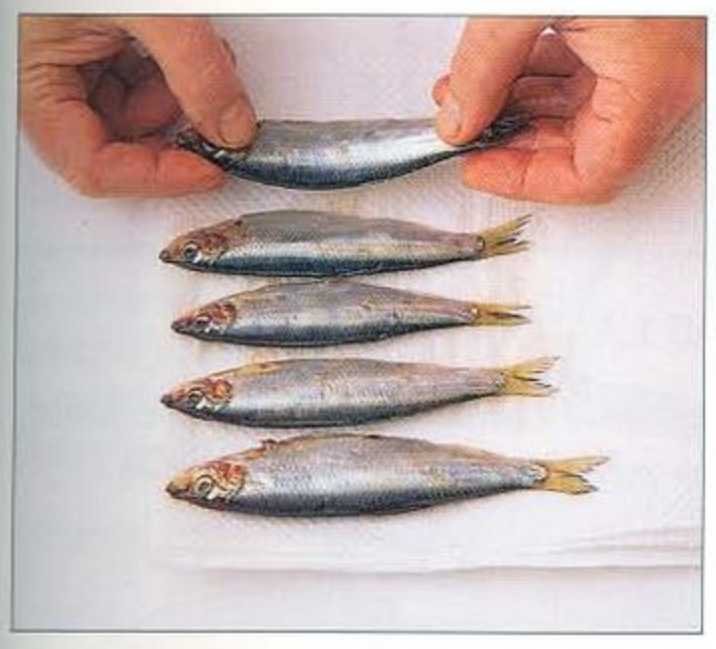
1 Con unas tijeras afiladas, haga un pequeño corte en cada pescado debajo de las agallas.

2 A continuación, corte a lo largo del vientre, de las agallas a la cola, y separe ligeramente la abertura.

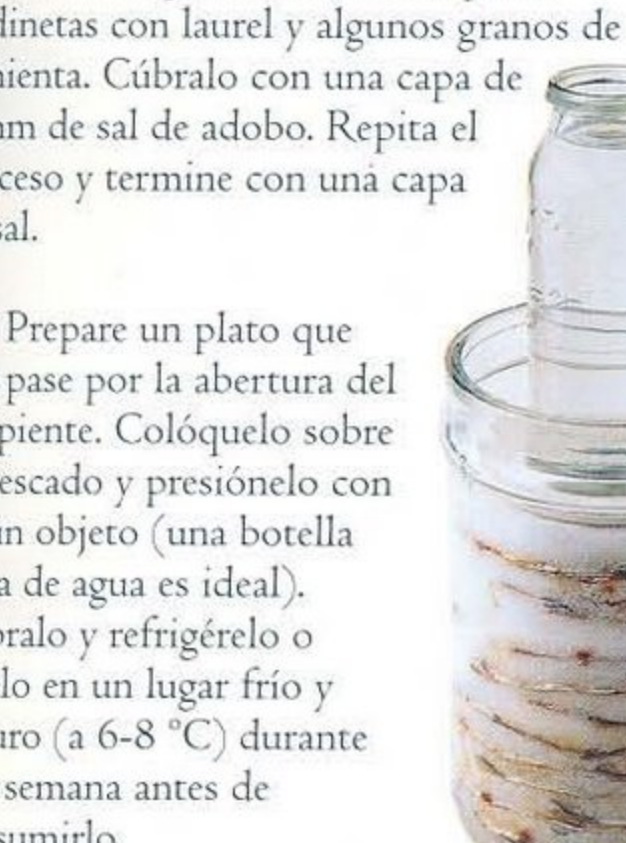
3 Extraiga las vísceras con los dedos y tírelas. Enjuague el pescado en agua fría.

4 Espolvoree ligeramente con sal la cavidad de cada pescado, así como por todo su exterior, frotándola para que penetre.

5 Coloque las sardinetas por capas en una bandeja honda, espolvoreando un poco de sal entre capa y capa. Cúbralas y refrigérelas durante 2-3 horas hasta que una parte de la humedad haya desaparecido.



6 Retírelas y séquelas a fondo con papel de cocina.



7 Espolvoree un poco de sal de adobo sobre el fondo de un recipiente grande. Coloque encima una capa de sardinetas con laurel y algunos granos de pimienta. Cúbralo con una capa de 5 mm de sal de adobo. Repita el proceso y termine con una capa de sal.

8 Prepare un plato que pase por la abertura del recipiente. Colóquelo sobre el pescado y presiónelo con algún objeto (una botella llena de agua es ideal). Cúbralo y refrigérelo o déjelo en un lugar frío y oscuro (a 6-8 °C) durante una semana antes de consumirlo.

Para conservar el pescado

• Primero extraiga el aceite que se habrá acumulado en la parte de arriba. Si no se ha formado bastante salmuera para cubrir las sardinetas, cúbralas con una solución salina fuerte, hecha de iguales cantidades de agua y sal. Selle bien el recipiente y guárdelo en un lugar frío y oscuro.

• Al consumirlas, retírelas de la salmuera y déjelas en remojo, en agua o en agua y leche.

Caducidad
2 años

Sugerencias para servir

Aliñe las sardinetas con aceite y vinagre (véase receta en la pág. 128) y sírvalas adornadas con perejil y láminas muy finas de cebolla roja.

lacocinadeile

ELABORACIÓN DE MERMELADA

La elaboración de mermelada es uno de los métodos más sencillos de conservación; puede usarse prácticamente cualquier tipo de fruta y una sorprendente variedad de verduras. El azúcar, al reaccionar con la pectina y el acidulante, produce una gelatina al tiempo que sirve de conservante: la alta concentración del mismo impide la formación de moho. El factor crucial para conseguir que cuaje adecuadamente es encontrar el equilibrio entre el acidulante y la pectina. Muchas frutas ya tienen naturalmente este equilibrio (véase la tabla de la pág. 184); de no ser así, puede comprar pectina líquida especialmente preparada. Si debe incrementar notablemente el contenido de pectina, tendrá que aumentar en proporción la cantidad de azúcar: por ejemplo, si la adición de pectina hace aumentar el volumen de la fruta en un tercio, tendrá que añadir un tercio de azúcar. La cantidad de azúcar de la siguiente receta puede reducirse en un 30% si lo desea. En general, esto da como resultado un producto con un sabor más fresco pero la mermelada tendrá menos firmeza, se conservará menos tiempo y deberá mantenerse refrigerada ya que la proporción de azúcar no será lo bastante alta para impedir la formación de moho.

TEST DE LA CONDENSACIÓN

La mermelada está lista para envasar cuando alcanza el punto de condensación. Este punto puede comprobarse de las siguientes maneras:

Termómetro de pastelería
Antes de usarlo, caliente el termómetro en un recipiente con agua caliente. Engánchelo en uno de los lados de la olla procurando que su extremo inferior no toque la base de la misma. Hierva la mermelada a fuego rápido hasta que el termómetro marque 105 °C.

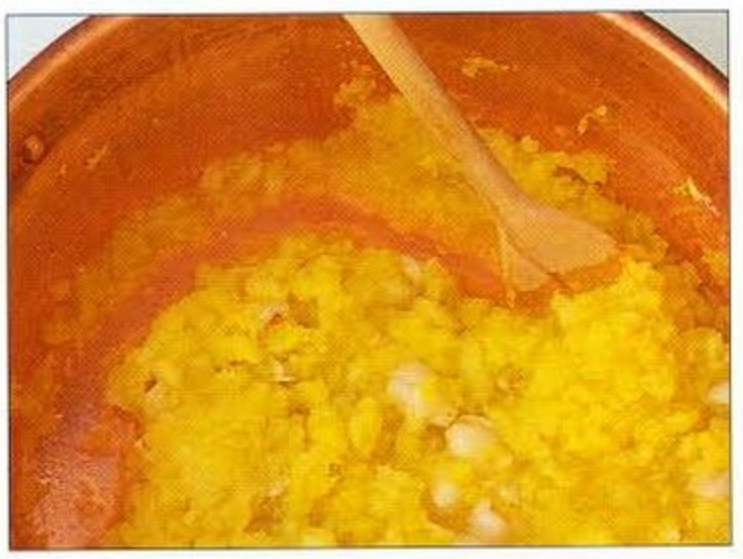
Prueba de las capas
Introduzca una cuchara en la mermelada y luego gírela de manera que ésta se deslice por un lado. La mermelada debe desplazarse de forma compacta y caer en capas finas.

Prueba de la arruga
Vierta mermelada caliente en un plato y déjela enfriar unos minutos. Empuje la mermelada con un dedo; si se arruga es que ha alcanzado el punto de condensación.

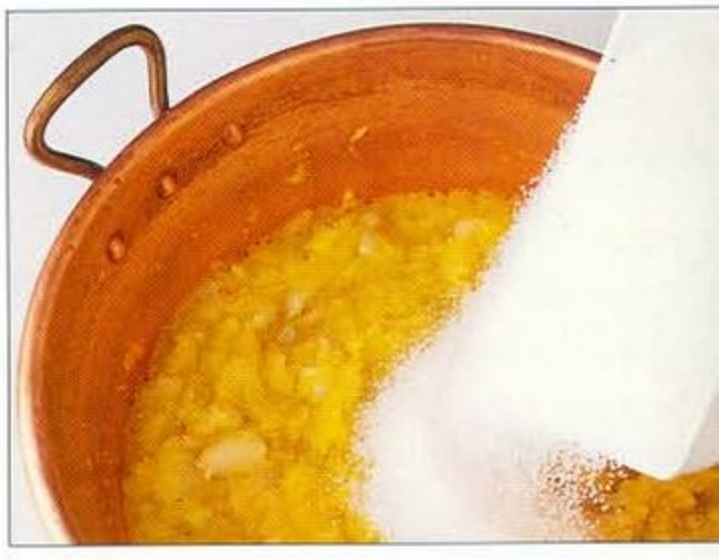
Mermelada de fruta exótica

(véase receta en la pág. 159)

1 Triture la piña y la manzana, ya peladas y sin el corazón. Viértalas en la olla y añada los lychees, frescos o en conserva, cortados por la mitad, así como agua, la piel de limón y su zumo.



2 Lleve la mezcla a ebullición, y cuézala a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que las manzanas se hayan convertido en una crema y la piña se empiece a deshacer.

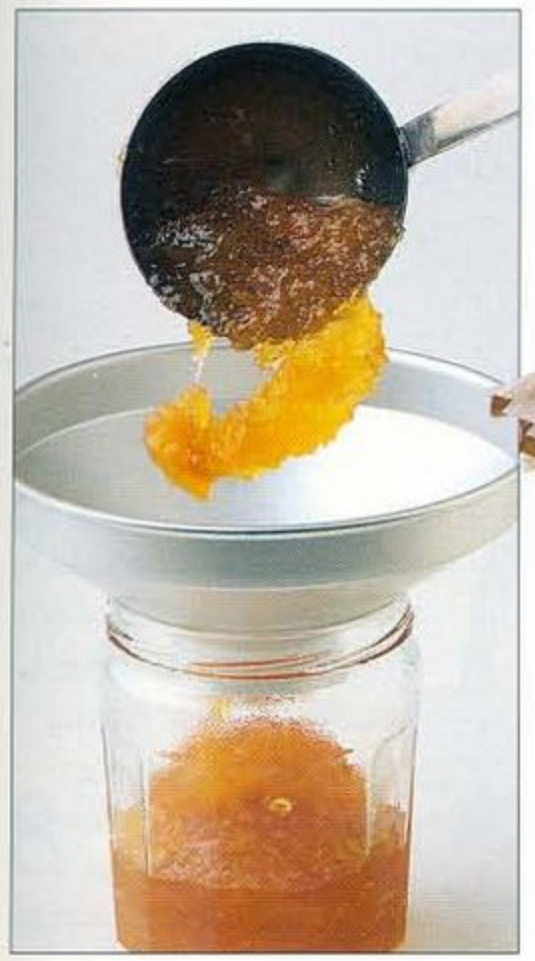


3 Añada el azúcar y remueva bien a fuego lento hasta que éste se haya disuelto por completo. Avive el fuego y lleve la mezcla a una rápida ebullición.

4 Siga hirviéndola a fuego vivo durante 20-25 minutos, removiéndola con frecuencia hasta que alcance el punto de condensación (véase «Test de la condensación», pág. anterior). Retire la espuma a medida que vaya apareciendo en la superficie.

La mermelada empezará a espesarse al alcanzar el punto de condensación.

5 Retire la cazuela del fuego y déjela unos minutos para que la mermelada cuaje. Despúmela si es necesario.



6 Ponga la mermelada en tarros aún calientes (véase pág. 42), y luego séllelos con discos de papel encerado y plástico de cocina (véase pág. 43).

Sugerencias para servir

Sirva la mermelada de fruta exótica con nata montada sin azúcar.

Caducidad
2 años

lacocinadeile

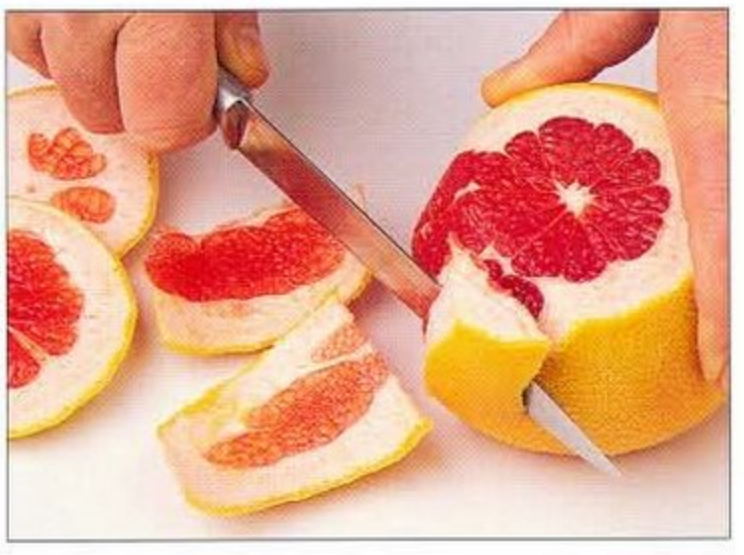
ELABORACIÓN DE CUAJADA DE FRUTAS

La cuajada de frutas es una curiosa mezcla de salsa holandesa y crema cuajada de huevo. Consiste en pulpa de frutas o zumo azucarado que se espesa con huevos y mantequilla. La más conocida es la cuajada de limón pero también pueden usarse otros cítricos o incluso frutas exóticas. Al elaborar cuajada de frutas, hay que esperar a que se espese, proceso que puede durar hasta 45 minutos. Caliéntela ligeramente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento y remuévala con frecuencia para que el calor se distribuya uniformemente. No trate de acelerar el proceso avivando el fuego: como en la crema de huevo, si hierve se coagulará y ya no se podrá volver a homogeneizar.

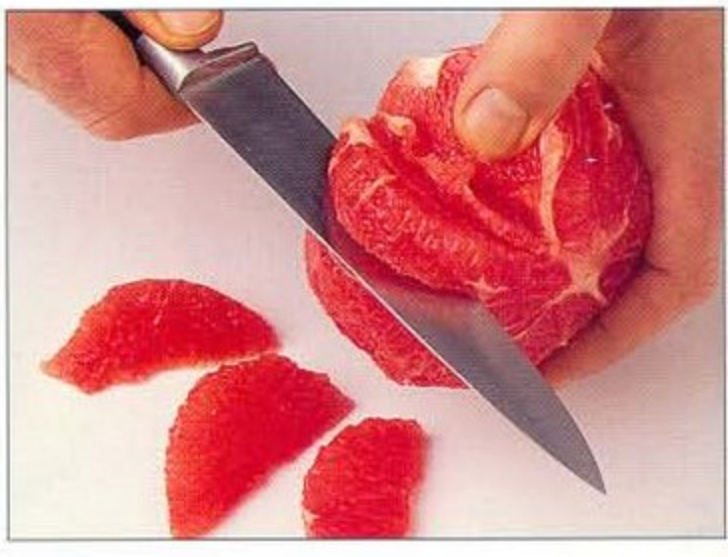
Cuajada de toronja rosa

(véase receta en la pág. 173)

1 Rasque la piel de una toronja por el lado fino de un rallador y luego exprímala para extraer el zumo.



2 Con un cuchillo afilado, pele las otras toronjas siguiendo la curvatura del fruto y extráigales la médula.



3 Pele con cuidado los gajos que hay entre las membranas y trocéelos en pedazos grandes.

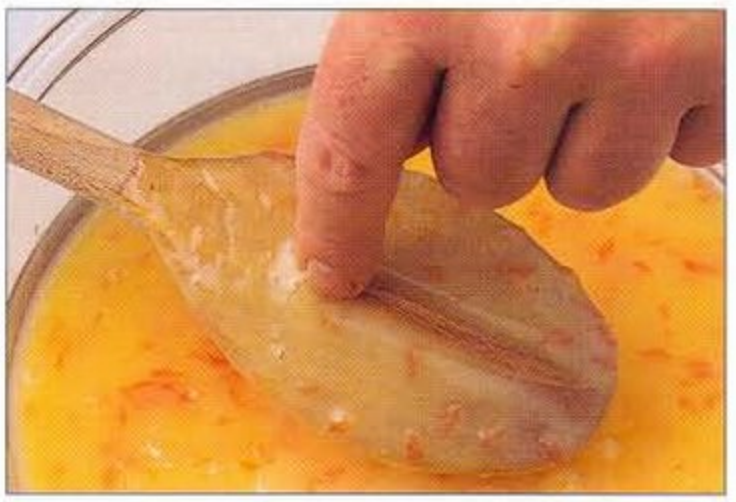
Añada la mantequilla troceada para que se deshaga más pronto

4 Ponga el zumo y la carne en un cazo, junto con el zumo de limón, el azúcar y la mantequilla. Caliente la mezcla a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita y viértala en un cuenco colocado sobre una olla con agua hirviendo, a fuego lento.

lacocinadeile

5 Vierta en la mezcla, a través de un colador fino, los huevos batidos removiendo continuamente con una cuchara de madera hasta que quede homogénea.

Cuele los huevos para evitar grumos en la cuajada



6 Cueza la mezcla muy lentamente, removiéndola, durante 24-25 minutos o hasta que esté tan espesa que vele la cuchara. No deje que la mezcla hierva porque podría coagularse.

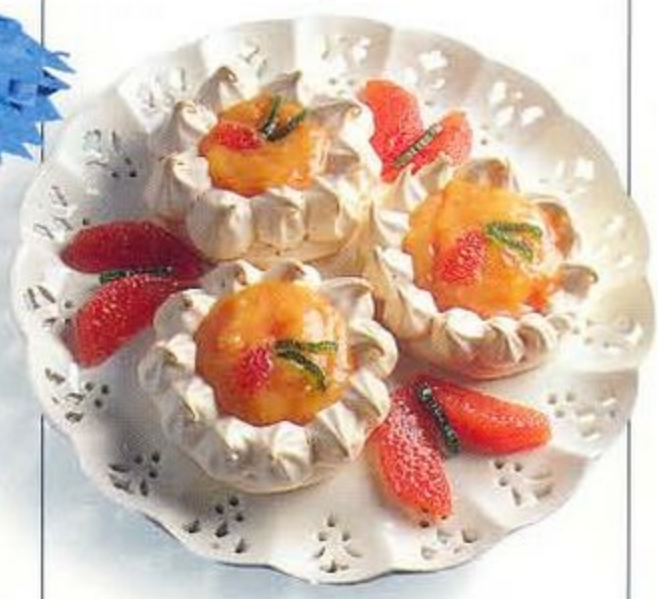
CONSEJO

• Las cuajadas de frutas no se conservan mucho tiempo: pueden ser mantenidas en el refrigerador durante 3 meses. Para alargar su período de conservación a 6 meses, aplíqueles el tratamiento con calor durante 5 minutos (véanse págs. 44-45) después de envasadas.

7 Retire la olla del fuego o el cuenco del baño María y añádale el agua de azahar.

8 Ponga la cuajada en jarros esterilizados aún calientes (véase pág. 42) y luego séllelos de inmediato con discos de papel encerado y plástico de cocina (véase pág. 43).

SUGERENCIAS PARA SERVIR



Empléese la cuajada de toronja rosa como relleno de pasteles, tartas y tartaletas

Caducidad
3 meses, refrigerada;
6 meses, tratada con calor

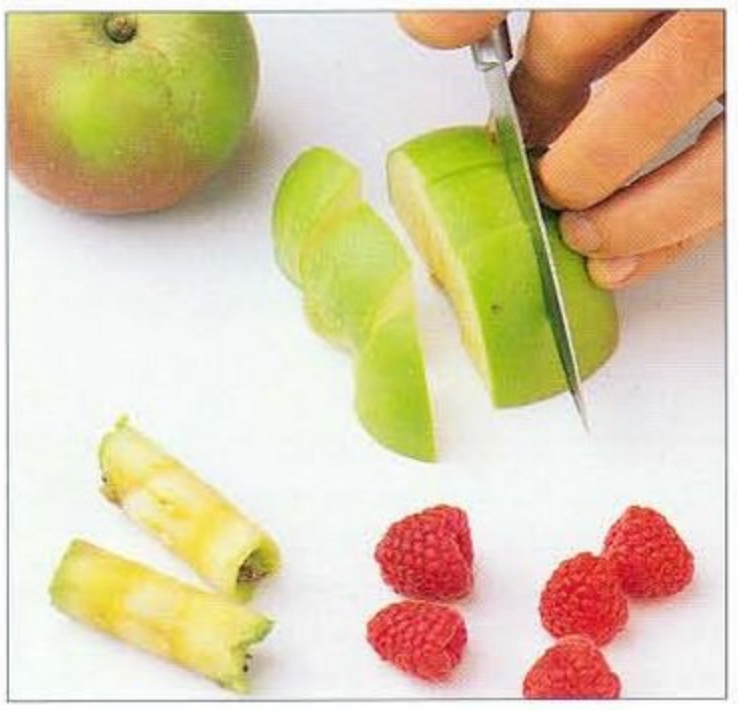
lacocinadeile

ELABORACIÓN DE GELATINA

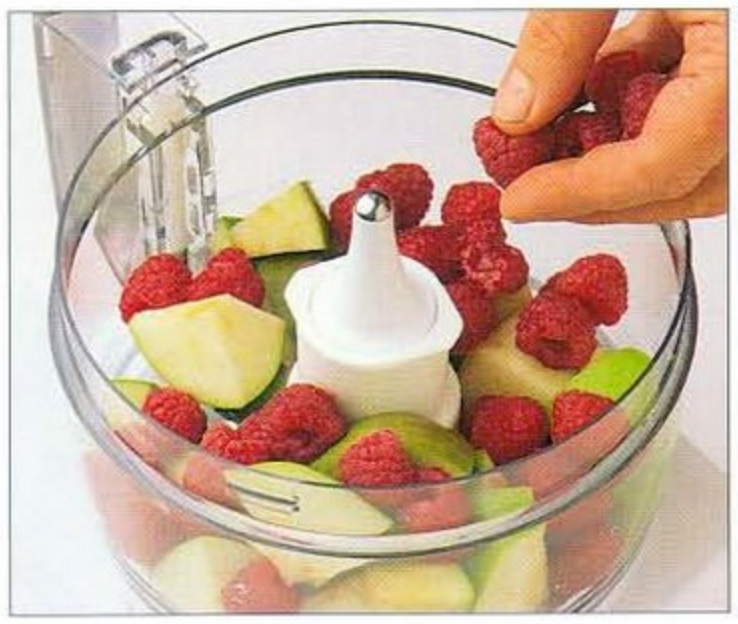
La confección de gelatina es un proceso por el que un espeso zumo de frutas se transforma en una sustancia cristalina y sólida. Son necesarios tres elementos para conseguirlo: pectina, que se encuentra en todas las frutas (véase la tabla de pág. 184), acidulante y azúcar. Las frutas bajas en pectina, como cerezas, melocotones y fresas, se acostumbran a compensar con las que la poseen en abundancia, como manzanas, arándanos y cítricos. Las frambuesas, tienen un contenido medio de pectina por lo que se añaden manzanas para completar el proceso de solidificación. Deje la pulpa hasta que cese de gotear, lo que ocurre al cabo de pocas horas.

Gelatina de frambuesas

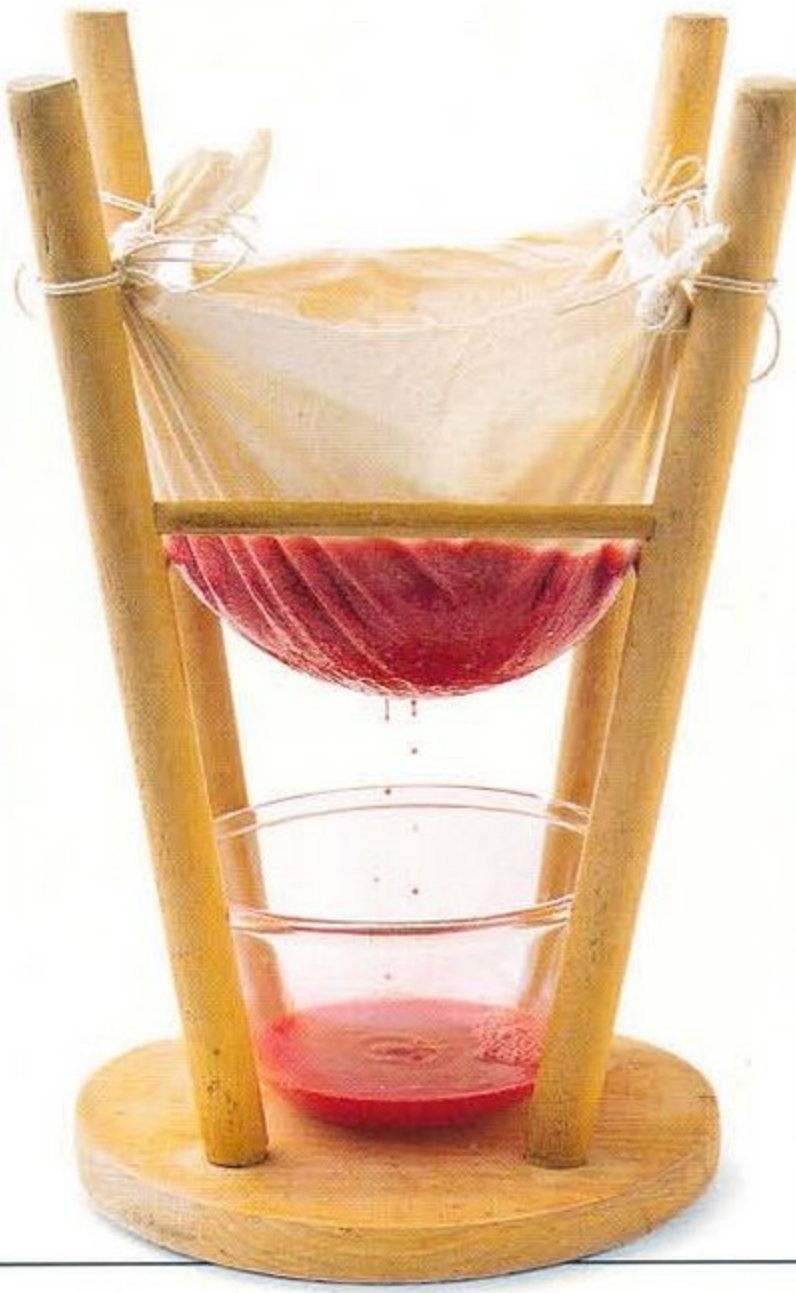
(véase receta en la pág. 166)



1 Extraiga el tallo de las frambuesas y lávelas sólo si es necesario. Extraiga el corazón de las manzanas y guárdelos. Trocee las manzanas en pedazos gruesos.

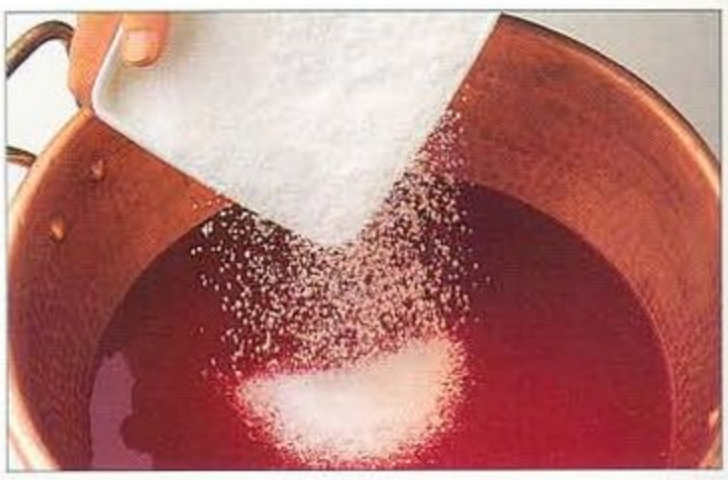


2 Triture las manzanas y las frambuesas en el robot de cocina (probablemente tendrá que hacerlo por tandas). De esta manera necesitarán menos tiempo de cocción y la gelatina tendrá un sabor más fresco y genuino.



3 Ponga la fruta y los corazones en una cazuela para conservas con agua suficiente. Cuézalos a fuego lento 20-30 minutos, hasta que la fruta esté blanda.

4 Vierta la fruta y el líquido en un filtro de tul esterilizado, suspendido sobre un cuenco grande. Déjela 2-3 horas o hasta que cese de gotear. No intente escurrir el tul o la gelatina quedará turbia.



5 Mida la cantidad de jugo y calcule 500 g de azúcar por cada 500 ml. Vuelva a ponerlo en la cazuela limpia y añada el azúcar y el zumo de limón.

Elaboración de gelatina

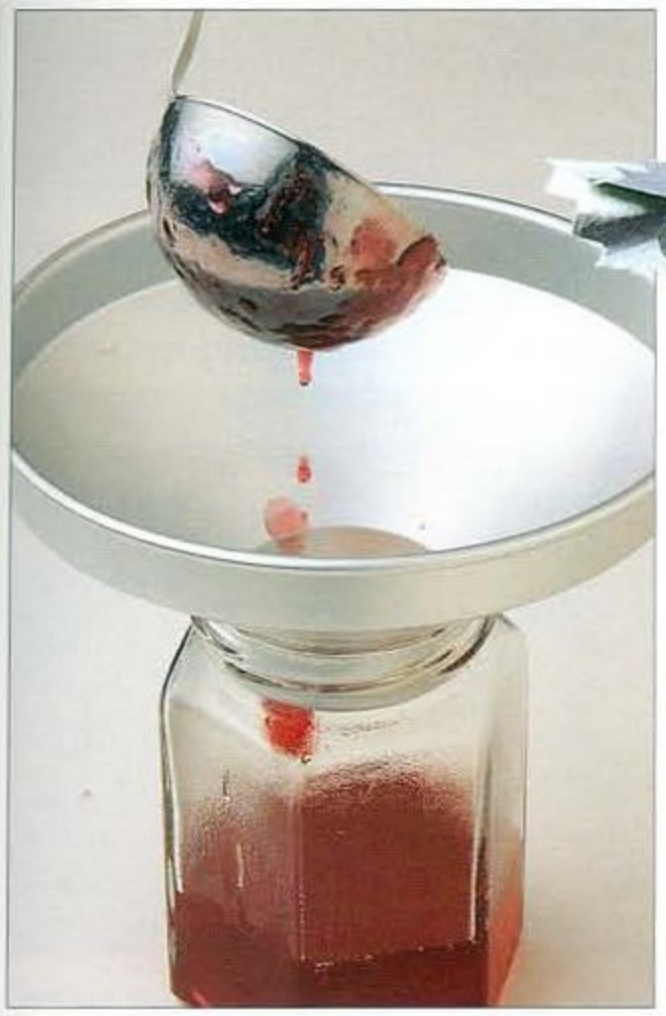
6 Caliéntelo lentamente, removiéndolo de vez en cuando con una cuchara de madera, hasta que el azúcar se haya disuelto, y luego llévelo a una ebullición rápida.

Una vez que la mezcla hierve a fuego vivo y las impurezas suben a la superficie, se empieza a formar espuma

7 Despúmela con una espumadera. Hiérvala a fuego vivo hasta que alcance el punto de condensación (véase pág. 76), empezando a comprobarlo al cabo de 10 minutos.

Consejo

• Para extraer más líquido de la fruta, una vez drenado a través de la bolsa, ponga de nuevo la pulpa en la cazuela para conservas y añada agua hasta cubrirla. Cuézala a fuego lento durante 30 minutos y vuelva a drenarla. Añada el jugo al obtenido anteriormente.



8 Ponga la gelatina en tarros aún calientes. Déjelos enfriar hasta que esté medio solidificada, ponga una hoja de geranio en el centro de cada tarro y séllelo.

Sugerencias para servir

Sírvase la gelatina de frambuesa sobre una rebanada de pan con lonchas de pechuga fría de pollo.

Caducidad
2 años

lacocinadeile

ELABORACIÓN DE CARNE DE MEMBRILLO

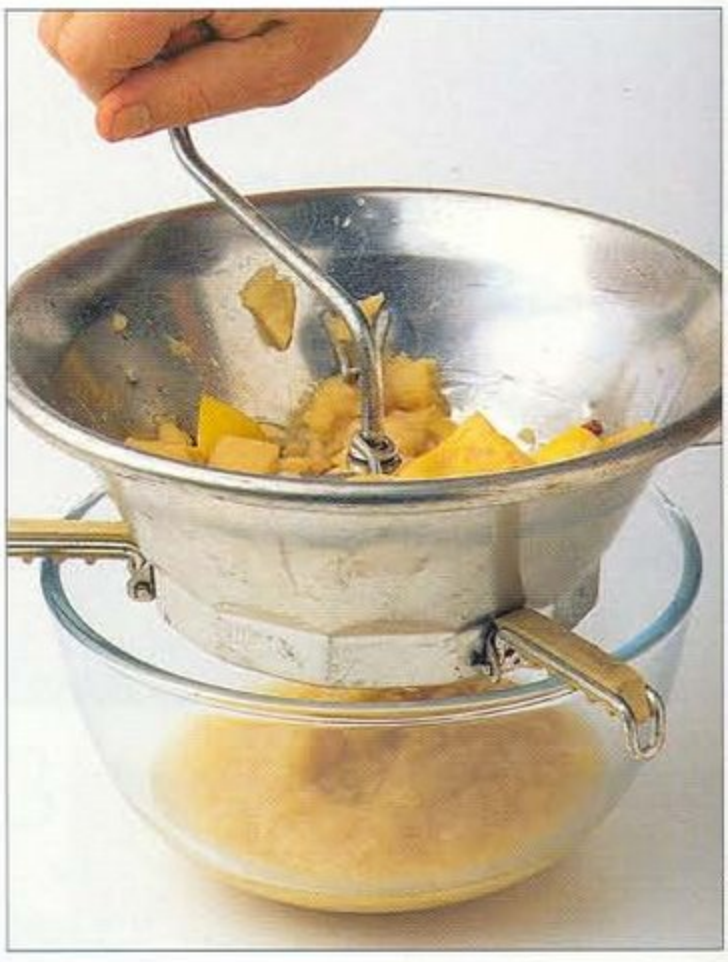
Las carnes de membrillo y las confituras son muy antiguas; son anteriores a la civilización romana, cuando la pulpa de fruta se mezclaba con miel y se dejaba secar al sol. La confitura se hace del mismo modo que el membrillo pero el tiempo de cocción es menor y a veces la proporción de azúcar es más baja, lo que da una mezcla menos densa. Se solidifica extrayendo la humedad mediante la ebullición, por lo que puede usarse cualquier fruta, sin importar su nivel de pectina. La carne de membrillo y las confituras han de cocerse lentamente durante largo tiempo, y removerse a menudo hacia el final ya que se queman. El membrillo es la fruta más apropiada para esta receta.

Carne de membrillo

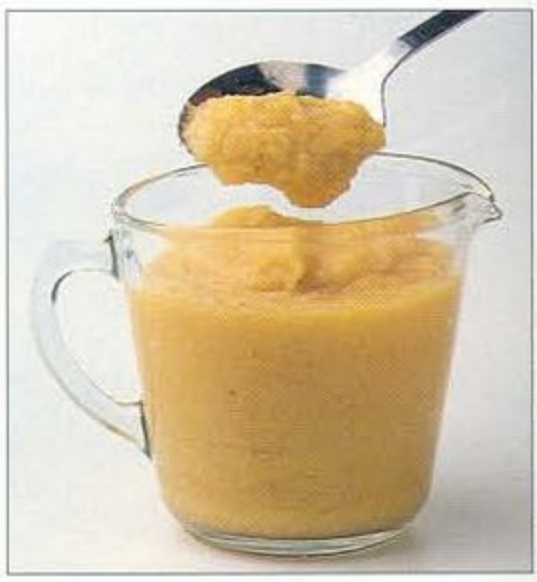
(véase receta en la pág. 174)

1 Lave bien los membrillos y trocéelos en pedazos grandes. No es necesario extraerles el corazón ya que la mezcla final deberá colarse.

2 Póngalos en la olla, cubiertos con agua o sidra seca, y añada la piel y el zumo de limón. Llévelos a ebullición y cuézalos a fuego lento durante 30-45 minutos, hasta que estén blandos.



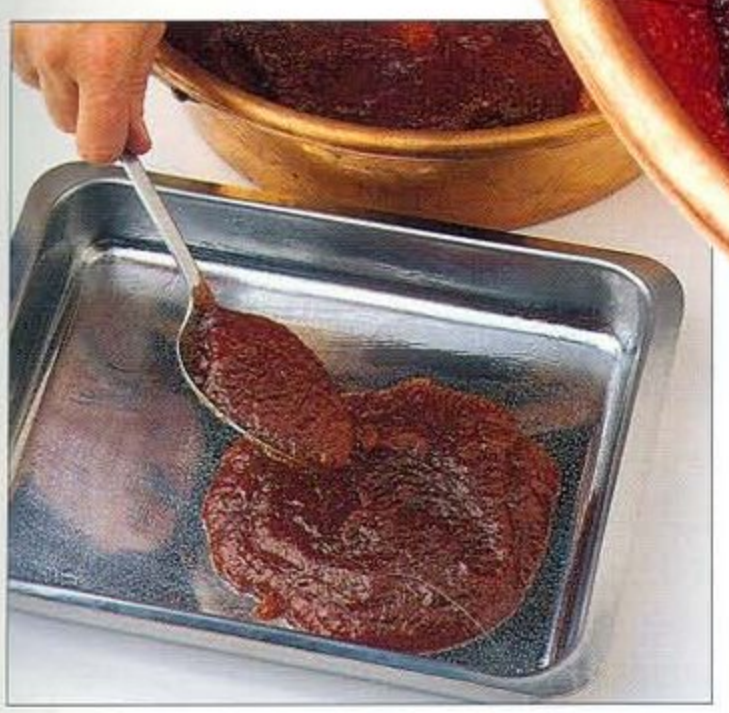
3 Pase la mezcla por un colador chino o un pasapurés.



4 Para calcular la cantidad de azúcar necesaria, ponga el puré en una jarra para medir. Calcule 500 g de azúcar por cada 500 ml de puré.

5 Vuelva a poner el puré en la cazuela y añada el azúcar. Llévelo lentamente a ebullición, removiéndolo hasta que éste se haya disuelto. Cuézalo a fuego lento durante 2½-3 horas, removiéndolo. El membrillo se torna de un rojo oscuro con la cocción prolongada. Pasado un rato, el puré se espesará y empezará a burbujear. Estará listo cuando al abrir un surco con una cuchara de madera, éste se mantenga. Retire la carne de membrillo del fuego y déjela enfriar ligeramente.

Con una cocción prolongada, la pulpa se volverá de un color rojo oscuro



6 Unte una bandeja para horno con abundante aceite. Vierta la pulpa en ella y alísela hasta formar una capa uniforme de 2,5-4 cm de grosor. Déjela enfriar completamente, cúbrala con una tela y guárdela en un lugar templado y seco durante 24 horas.

7 Suelte la carne de membrillo y déle forma sobre una hoja de papel vegetal. Córtela a cuadrados o a rombos, espolvoréele azúcar y colóquela en una bandeja de horno, cúbrala y déjela secar.

Guárdela entre capas de papel encerado en un recipiente hermético

Sugerencias para servir

Sírvase la carne de membrillo como postre, decorada con flores cristalizadas (véase pág. 183).

Caducidad
2 años

lacocinadeile

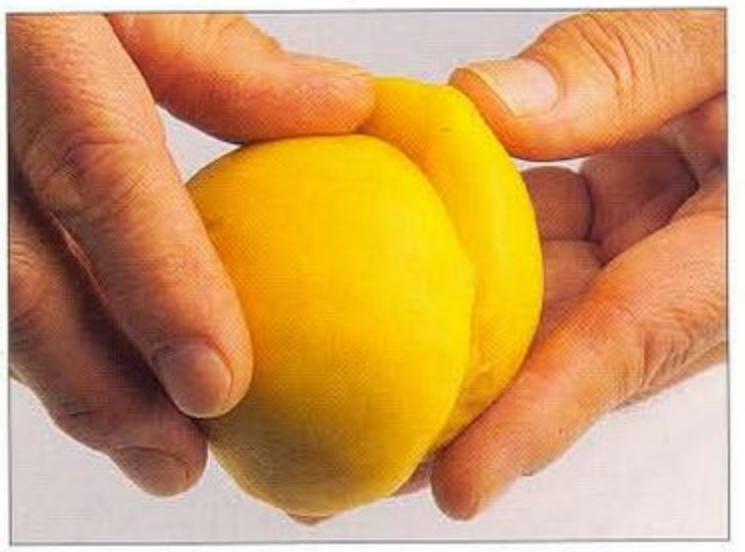
CONSERVACIÓN EN ALCOHOL

El alcohol puro es el conservador ideal ya que nada puede vivir en él. Puede usarse sólo o mezclado con jarabe denso. La combinación de frutas y alcohol es un regalo para el paladar: primero se comen las suculentas frutas y luego se acompañan con el licor perfumado de ellas. Esta técnica nació en los monasterios europeos de la Edad Media. En la receta siguiente se usan melocotones, aunque muchas otras frutas, como ciruelas, cerezas e higos, pueden prepararse de la misma forma. Puede utilizar casi cualquier tipo de licor de alcohol para la conservación –ron, brandy y aguardiente son muy adecuados–, pero la graduación no debe ser inferior a los 40°.

Melocotones en brandy

(véase receta en la pág. 178)

1 Ponga los melocotones en agua hirviendo durante unos segundos. Refrésquelos con agua fría durante 1 minuto y pélelos con un cuchillo pequeño.



2 Corte cada melocotón por la mitad con un cuchillo afilado, levante una de las partes y extraiga el hueso.

3 Ponga agua y 500 g de azúcar en una olla grande. Llévela a ebullición y vaya retirando la espuma que se forme. Hiérvala 5 minutos a fuego lento, hasta lograr la consistencia de un jarabe.

4 Ponga con cuidado los pedazos de melocotón en el jarabe. Llévelos a ebullición y cuézalos a fuego muy lento, durante 4-5 minutos. Retire los melocotones con una espumadera y déjelos enfriar. Mientras, confeccione un saquito de especias (véase pág. 47) con ramitas de vainilla, una trozo de canela en rama, vainas de cardamomo y clavos.

lacocinadeile

5 Ponga 600 ml del jarabe en una olla con el azúcar sobrante y el saquito de especias. Cuézalo a fuego vivo hasta alcanzar los 104 °C en el termómetro de pastelería. Deje que se enfríe ligeramente, retire el saquito y vierta el brandy.

6 Introduzca, si lo desea, la mitad de una cereza en la cavidad de cada melocotón y asegúrela con un palillo. Ponga los melocotones en un tarro esterilizado caliente.

7 Vierta el jarabe sobre los melocotones y sacuda ligeramente el tarro para eliminar burbujas; y luego séllelo. Los melocotones estarán listos en 2 semanas pero mejoran con el tiempo.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

El melocotón con brandy acompañado de violetas cristalizadas (véase pág. 183) constituye un delicioso postre.

Caducidad
2 años

lacocinadeile

CONFITADO Y CRISTALIZADO

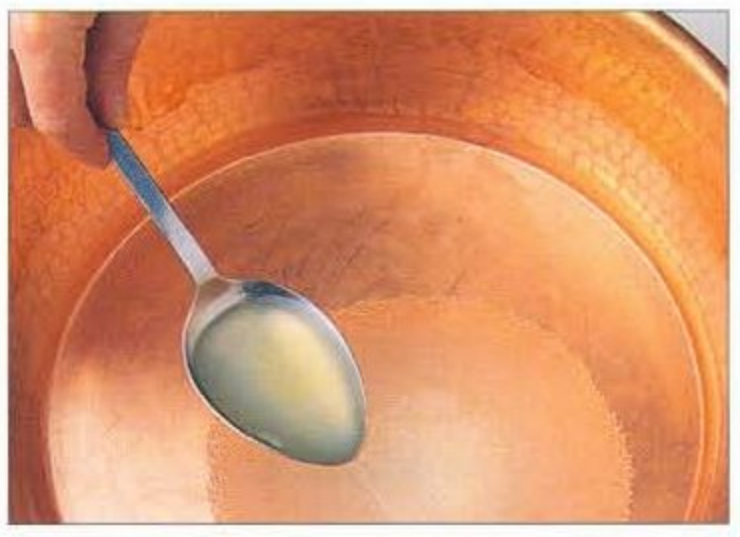
El proceso de confitado puede ser largo y lento pero sus resultados justifican el esfuerzo; la fruta adquiere una apariencia espectacular. Se dice que se originó en la Italia renacentista, pero lo más probable es que se inventase en las cocinas de Oriente, en los siglos X u XI, y que fuera introducida en Europa por los mercaderes árabes y los cruzados. Los términos confitar y cristalizar se confunden a menudo, pero hay una diferencia: confitar es el proceso por el que se reemplaza la mayor parte del líquido de una fruta por una solución saturada de azúcar; y cristalizar o glasear es dar una capa de azúcar para cubrir y conservar, sobre todo flores. La fruta se confita sumergiéndola en un jarabe cuya concentración va aumentando, un proceso que debe efectuarse lentamente o, de lo contrario, la fruta se encoge y se endurece. La piel de los cítricos y las frutas con poca humedad, como las peras y los higos verdes, se acostumbran a sumergir en una solución salina saturada o en jugo de limón para que luego puedan absorber suficiente azúcar.

Piña confitada

(véase receta en la pág. 182)

PRIMER DÍA

1 Ponga las rodajas de piña en un olla con agua. Cuézalas a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que se hayan ablandado ligeramente. Escúrralas y póngalas en un cuenco de cristal.



2 Con un colador, vierta 1 litro del líquido de cocción en una cazuela. Añada 250 g de azúcar y zumo de limón. Remuévalo hasta disolverlo y hiérvalo a fuego vivo 2-3 m. Despúmelo.

3 Vierta el jarabe de azúcar caliente sobre las rodajas de piña. Aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46) y déjelas reposar durante 24 horas a temperatura ambiente.

SEGUNDO DÍA

1 Al día siguiente, escurra bien las rodajas de piña y vuelva a poner el jarabe de azúcar en la cazuela.

2 Añada 100 g de azúcar al jarabe y llévelo a ebullición, removiéndolo hasta que se disuelva.

3 Cuézalo 1 o 2 minutos, despúmelo y vierta el jarabe sobre las rodajas de piña. Trátelas con presión durante 24 horas.

lacocinadeile

TERCER DÍA

Repita las operaciones del segundo día.

CUARTO DÍA

Escurra las rodajas de piña, ponga el jarabe en la cazuela y añada 150 g de azúcar. Llévelo a ebullición, removiéndolo hasta que se disuelva, y cuézalo 1 o 2 minutos. Despúmelo y viértalo sobre la piña con un cucharón. Trátelas con presión durante 24 horas.

QUINTO DÍA

Repita las operaciones del cuarto día.

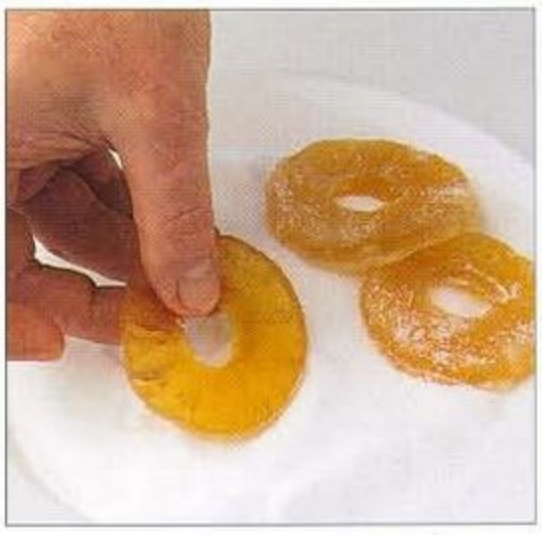
SEXTO Y SÉPTIMO DÍAS

Escurra las rodajas, ponga el jarabe en la cazuela y añada el azúcar restante. Llévelo a ebullición, removiéndolo hasta que se disuelva, y cuézalo 1 o 2 minutos. Luego despúmelo y viértalo sobre las rodajas de piña. Trátelas con presión durante 48 horas.

OCTAVO DÍA

Ponga la fruta y el jarabe en una olla y cuézalos a fuego lento durante 5 minutos. Retire las rodajas de piña con una espumadera y alinéelas en una parrilla sobre una bandeja forrada con papel de aluminio. Déjelas secar y enfriar.

Ponga la bandeja con la parrilla en el horno precalentado a 120 °C, con la puerta entreabierta, durante 12-24 horas, hasta que la fruta se haya secado y sea pegajosa al tacto. Deje que se enfríen completamente.



Cubra las rodajas con una capa de azúcar para quemar. Guárdelas en un envase hermético entre hojas de papel encerado.

Flores cristalizadas

1 Bata una clara de huevo con sal y unas gotas de agua de flor hasta que haga espuma. Déjela reposar unos minutos. Con un pincelito, pinte las flores uniformemente con la mezcla. Espolvoréelas con azúcar para quemar procurando que queden uniformemente cubiertas.

2 Ponga una capa de 1 cm de azúcar para quemar sobre una bandeja para horno y ponga encima las flores. Espolvoréelas abundantemente con azúcar y déjelas secar en un lugar seco y ventilado durante 1-2 días. Guarde las flores en un envase hermético entre capas de papel encerado.

CONSEJOS

• Se añade zumo de limón al jarabe de confitar para impedir que el azúcar se cristalice. Como alternativa, puede poner 100 g de glucosa en polvo en lugar de la misma cantidad de azúcar en el primer jarabe.

• Puede barnizar las flores con una solución fría de goma arábiga, confeccionada disolviendo 2 cucharaditas de goma arábiga y 1 cucharada de azúcar en 250 ml de agua en un cuenco colocado al baño María.

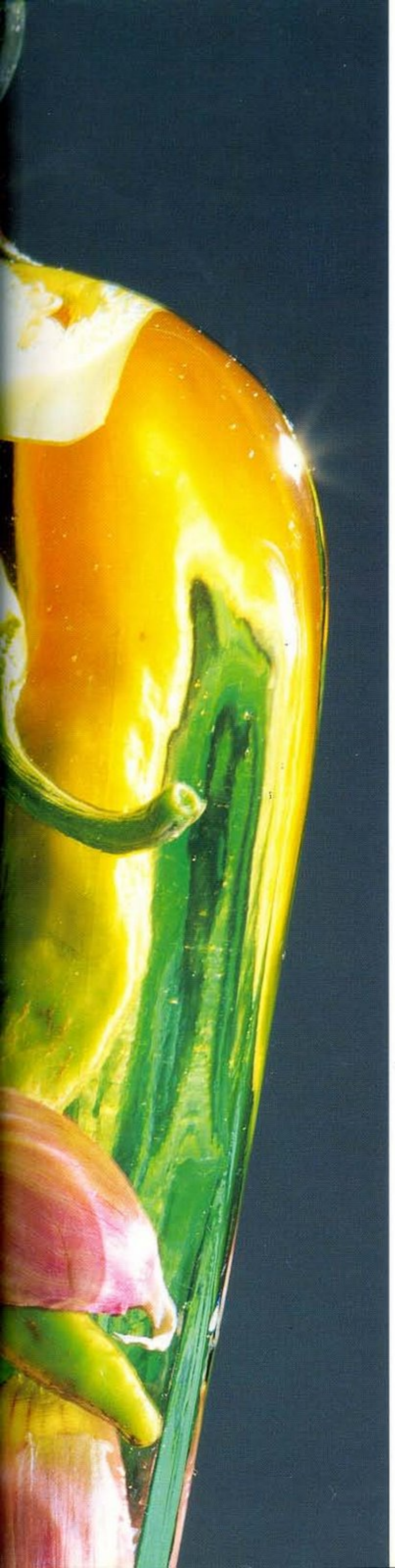
Caducidad
1 año para la piña confitada; 3 meses para las flores cristalizadas

Ponga la fruta confitada y las flores cristalizadas entre capas de papel encerado

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Decore la piña confitada con chocolate deshecho y sírvala con flores cristalizadas.

lacocinadeile



RECETAS

Esta colección de recetas contiene algunas clásicas tradicionales, como los pepinos en salmuera o la salsa de tomate, así como otras adaptadas y más modernas, como el piccalilli de fruta o el ketchup de pimiento rojo ahumado.

Encontrará tentadoras ideas, tanto para conservas dulces como saladas. Aprenda a elaborar exóticos y fragantes chutneys, elegantes mermeladas y gelatinas, aromáticas carnes picantes y delicados pescados ahumados. Las sugerencias para servir ofrecen maneras creativas de presentar todos estos deliciosos platos.

¡Disfrute elaborando conservas!

lacocinadeile

ADOBOS

En el pasado, la gente aprovechaba las verduras y hortalizas de la estación para conservarlas con una variedad de ingeniosos métodos. Así se aseguraban su consumo durante todo el año y evitaban dietas demasiado repetitivas. Hoy en día, conservamos la fruta y la verdura no porque lo necesitemos sino simplemente porque resulta deliciosa; confiere a cualquier comida un toque especial de intenso sabor y colorido. Algunos restaurantes mantienen una exposición permanente de tarros con hortalizas de vivos colores en adobo, al más puro estilo mediterráneo, para tentar a los paseantes.

Berenjenas rellenas en adobo

Berenjenas pequeñas *Dientes de ajo* *Tallos y hojas de apio* *Zanahorias* *Chiles rojos* *Sal*

Este delicioso y fragante adobo es originario de Siria y se elabora de una u otra manera en todo Oriente Medio. Es aconsejable adquirir berenjenas muy pequeñas –como las importadas de la India y Grecia– porque así las puede envasar enteras. Esta receta es de mi madre, cuyas berenjenas adobadas son las mejores que he probado en mi vida.

INGREDIENTES

1kg de berenjenas pequeñas

Para el relleno

6 dientes de ajo troceados

3-4 tallos de apio con hojas, troceados

2-3 zanahorias grandes ralladas

1-2 chiles frescos a láminas finas

1 cucharadita de sal

Para el tarro

4-5 dientes de ajo pelados

2-3 chiles rojos o verdes

un par de hojas de parra (opcional)

sal

2-3 cucharadas de vinagre de sidra

1 Haga un corte en cada berenjena para rellenarla. Cuézalas al vapor 5-8 m. Retírelas del fuego y aplíqueles el tratamiento con presión (véase pág. 46) para expulsar la humedad. Déjelas durante la noche.

2 Mezcle los ingredientes del relleno, añada una cucharadita de éste a la berenjena y ciérrela.

3 Introduzca las berenjenas en el tarro, con el ajo, los chiles y las hojas de parra. Llene el tarro con agua fría, luego vacíelo en una jarra de medir, agregue 1 cucharadita y media de sal para cada 500 ml de agua y remuévala hasta que se disuelva. Añada el vinagre, vierta la mezcla en el tarro y aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46).

4 Cubra el tarro con un trapo y déjelo en un lugar cálido y ventilado durante 1-3 semanas, hasta que la fermentación haya acabado (véase «Pepinos en salmuera», pág. 93). Selle el tarro y déjelo en el frigorífico. Las berenjenas están ya listas.

☆☆ **Grado de dificultad**
Moderado

Tiempo de cocción
5-8 minutos

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 1,5 l con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
6 meses en el frigorífico

CONSEJOS

• Escoja las berenjenas bien firmes, con color brillante y muy tersas al tacto.

• El vinagre de sidra y las hojas de parra ayudan a acelerar el proceso de fermentación en el tarro.

LAS BERENJENAS RELLENAS en adobo pueden servirse como parte de alguna cena informal, de tapas variadas y platillos, acompañada por panes de diferentes clases. Puede también consumirlas como simple acompañamiento de un plato de carnes frías o embutidos, con un poco de ensalada.

Las berenjenas moradas son las más atractivas para esta receta pero también puede emplear las moteadas en un color más claro y blanco, o una mezcla de ambas

Los chiles rojos le dan el toque picante. Empléelos en la cantidad necesaria para su gusto

VARIANTE

✦ ***Berenjenas y remolacha en adobo***

Adobe las berenjenas sin el relleno y agregue 1 remolacha cruda a rodajas finas, 6 dientes de ajo troceados y 2 o 3 chiles rojos.

lacocinadeile

Cebollas en adobo

(véase método en la pág. 52)

Es difícil imaginarse algunos platos sin cebollas en adobo. En general, el vinagre destilado de malta es algo fuerte para adobos, pero en cambio preserva el color de las cebollas.

VARIANTES

◆ *Remolacha en adobo*
Use remolachas pequeñas o bien grandes. Colóquelas en el tarro, sin sal, y cúbralas con vinagre caliente.

INGREDIENTES

- *1,25 kg de cebollas plateadas o para adobo*
- *sal*
- *2 hojas de laurel*
- *4 cucharaditas de mostaza en grano*
- *2-4 guindillas (opcional)*
- *vinagre aromático para cubrir (véase pág. 129)*

1 Para pelar las cebollas, aplíqueles el tratamiento antioxidante (véase pág. 46). Póngalas con agua y vierta después ésta en la jarra de medir. Añada 75 g de sal por litro y échelo sobre las cebollas. Aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46) y déjelas durante 24 h.

2 Enjuáguelas y póngalas con el laurel y las especias. Ponga a hervir 2 minutos en la olla una cantidad de vinagre que cubra las cebollas.

3 Vierta el vinagre y aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46). Selle el tarro y estarán listas en 3 o 4 semanas.

☆ **Grado de dificultad**
Fácil

Tiempo de cocción
3-4 minutos

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 1,5 l con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-4

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
2 años

Ajo adobado

(véase ilustración en la pág. 19)

El ajo adobado es un invento persa y se sirve solo o se emplea para cocinar como sustituto del fresco. El adobo suaviza y cambia el sabor del ajo, confiriéndole un perfume más tenue y delicado. Emplee ajos tiernos cuando sea la temporada.

INGREDIENTES

- *500 ml de vinagre destilado de malta o de vino blanco*
- *2 cucharadas de sal*
- *1 kg de ajos frescos o tiernos*

1 Ponga a hervir el vinagre y la sal en la olla, durante 2 o 3 minutos. Retírelo del fuego y déjelo enfriar.

2 Aplique el tratamiento antioxidante para pelar los ajos (véase pág. 46). Si son tiernos, límpielos y parta los bulbos.

3 Introduzca los ajos en agua hirviendo durante 1 minuto, cuélelos y póngalos en los tarros. Vierta encima el vinagre, aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46) y luego selle los tarros. Los ajos estarán listos en 1 mes.

☆ **Grado de dificultad**
Fácil

Tiempo de cocción
4-5 minutos

Utensilios especiales
Tarros esterilizados con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
2 años

Tomates verdes adobados

(véase ilustración en la pág. 15)

Es una manera ideal de emplear una gran cantidad de tomates verdes. Este adobo crujiente y ácido proviene de Europa del este y es muy popular en Norteamérica, donde puede encontrarse en cualquier charcutería buena.

CONSEJOS

• Pruebe esta receta con pepinos y calabacines, o uvas espina y ciruelas. Aplique el tratamiento antioxidante antes de adobar (véase pág. 46.)

INGREDIENTES

- *1 kg de tomates verdes*
- *varias ramitas de eneldo*
- *2-3 hojas de laurel*
- *2-3 chiles rojos frescos o secos*
- *1½ cucharadas de mostaza en grano*
- *1 cucharada de pimienta negra en grano*
- *4-5 clavos*
- *1 l de vinagre de sidra*
- *125 ml de agua*
- *4 cucharadas de miel o azúcar*
- *1 cucharada de sal*

1 Con un palillo, agujeree los tomates por varias partes. Ponga las hierbas y las especias en el tarro.

2 Vierta el vinagre en la olla con el agua, la miel o el azúcar y la sal. Lleve la mezcla a ebullición y cuézala durante 5 minutos. Retire la olla y déjela hasta que se temple.

3 Vierta la mezcla tibia en el tarro. Si no hay suficiente para cubrir los tomates, cubra la diferencia con vinagre frío. Aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46), y selle el tarro. Los tomates están listos en 1 mes pero mejoran en 2 o 3.

☆ **Grado de dificultad**
Fácil

Tiempo de cocción
Aprox. 5 minutos

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 1,5 l con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
1 año

Sugerencias para servir
Empléese con carnes, queso o con bebidas.

Minitomates en vinagre

(véase ilustración en la pág. 15)

Un adobo con sorpresa. La pulpa del tomate tiene una textura y un gusto sorprendentes. Es un adobo muy decorativo que puede también elaborarse con minitomates verdes o amarillos.

INGREDIENTES

1kg de minitomates amarillos y rojos, firmes y preferiblemente con los pedúnculos

10-12 hojas de menta o albahaca

vinagre dulce para cubrir (véase pág. 130)

1 Agujeree cada tomate con un palillo por varios sitios. Póngalos en el tarro con la menta o la albahaca.

2 Vierta el vinagre dulce, asegurándose de que sobrepase los tomates al menos 2,5 cm. Vuelva a pinchar los tomates con un pinchito, para que no queden burbujas de aire.

3 Aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46) y selle el tarro. Los tomates están listos en 4-6 semanas, pero mejoran con el tiempo.

Grado de dificultad
Fácil

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 1 l con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
1 año

Pepinos en salmuera

(véase ilustración en la pág. 21)

Mi madre, una experta en adobos, sostiene que el color verde brillante y la calidad crujiente de los pepinos en adobo se consiguen con un tratamiento antioxidante lo más breve posible.

Consejos

- Las hojas de parra ayudan en el proceso de fermentación y confieren su sabor característico al adobo.
- No hace falta tirar la salmuera de este adobo, ni la de muchos otros cuando se hayan acabado los pepinos. La puede emplear para sopas, para dar sabor a muchos platos o para aderezar ensaladas.

INGREDIENTES

1 kg de pepinos

5-6 dientes de ajo machacados

2-3 ramitas frescas de eneldo

3-4 chiles frescos o secos

2-3 hojas de laurel

sal

un par de hojas de parra (opcional)

1 Ponga los pepinos en agua hirviendo 1 m (véase pág. 46).

2 Coloque los pepinos, los ajos, el eneldo, los chiles y el laurel en el tarro. Llene éste con agua. Vierta el agua en la jarra de medir, añada 1½ cucharadas de sal por cada 500 ml y remuévala.

3 Vierta la salmuera en el tarro y coloque las hojas de parra encima. Aplique el tratamiento con presión. Cubra el tarro con un trapo limpio y déjelo fermentar en un lugar cálido y bien ventilado durante 1-2 semanas. Cuando empiece la fermentación, la salmuera se enturbiará.

4 La fermentación está completa cuando la salmuera se vuelve a aclarar. Entonces, selle el tarro y guárdelo. Los pepinos ya están listos.

Variantes

- ***Tomates fermentados***

Emplee 1 kg de tomates rojos pequeños y perfórelos por varios lugares. Colóquelos en un tarro de 2 l, de cuello ancho, con 3-4 chiles frescos partidos, 8 dientes de ajo, 6-8 hojas de apio y 1 cucharada de pimienta negra. Cúbralos con agua y siga la receta principal, añadiendo 2 cucharadas de sal para cada 500 ml de agua y 2 de vinagre de sidra. Acabe como en la receta principal.

- ***Remolacha fermentada***

Emplee 1,5 kg de remolachas peladas. Póngalas en el tarro y cúbralas con la salmuera, igual que en la receta principal. Aplique el tratamiento con presión, cúbralas y déjelas fermentar. Tras varios días, se formará una espuma. Elimínela cada dos días y limpie la tapa del tarro. La remolacha estará lista en 1 mes. Selle el tarro y emplee el líquido para la sopa de remolacha; puede añadir la remolacha a la sopa o consumirla sola.

Grado de dificultad
Fácil

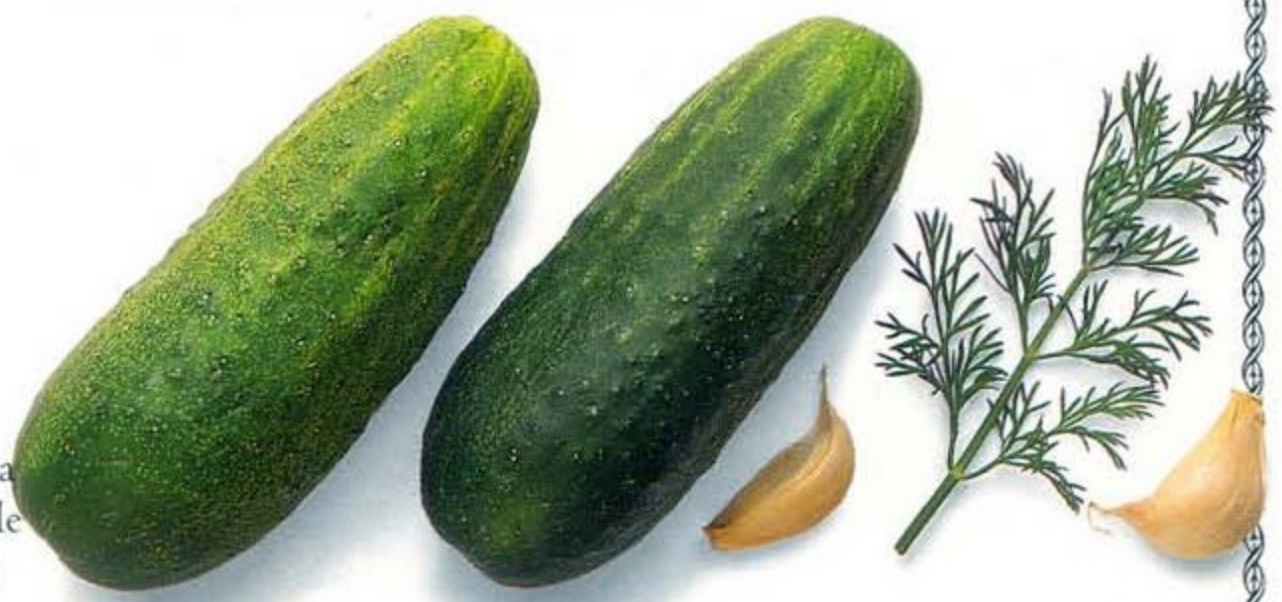
Tiempo de cocción
1 minuto

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 1,5 l de boca ancha y con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
6 meses; 3 meses para la remolacha

Sugerencias para servir
Agréguense los pepinos troceados a las salsas o a la ensalada de patata; empléense para decorar canapés



Nabos o rábanos en adobo

Este decorativo adobo es popular en Oriente Medio y en el sur de Rusia. Antaño, las raíces comestibles en adobo eran una fuente importante de vitaminas B y C durante los crudos meses de invierno.

INGREDIENTES

- *750 g de nabos blancos o rábanos grandes en rodajas de 1 cm*
- *250 g de remolacha cruda en rodajas de 1 cm*
- *4-5 dientes de ajo*
- *sal*
- *3 cucharadas de vinagre de vino blanco o destilado de malta*

1 Coloque los nabos o los rábanos en el tarro esterilizado con la remolacha y el ajo.

2 Vierta en una jarra de medir suficiente agua fría para cubrirlos. Agregue 1 ½ cucharadas de sal para cada 500 ml de agua y remuévala hasta que se disuelva. Añada el vinagre y vierta la mezcla en el tarro.

3 Aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46), cubra el tarro con un trapo y déjelo en un lugar cálido y ventilado, unas 2 semanas, hasta que la fermentación haya terminado (véase «Pepinos en salmuera», pág. 93). Selle el tarro. El adobo está listo en 1 mes.

Grado de dificultad
Fácil

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 1 l de boca ancha y con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
3-6 meses

Sugerencias para servir
Empléese para ensaladas o sírvase como aperitivo

Consejo

• Para esta receta, puede emplear cualquier hortaliza de la familia de los nabos.

Ensalada de bulbo de apio y zanahoria en adobo

Con el bulbo de apio se logra un adobo delicioso. Tenga cuidado al escogerlo; si está demasiado maduro se deshace. Escójalo firme y consistente, y evite los que tienen manchas.

INGREDIENTES

- *1 bulbo de apio grande (aprox. 1 kg) pelado y triturado o rallado*
- *5 zanahorias grandes ralladas*
- *2 cebollas en rodajas finas*
- *2½ cucharadas de sal*
- *2 cucharadas de semillas de eneldo*
- *piel rallada y zumo de 1 naranja*
- *500 ml de vinagre de vino blanco o de sidra*
- *150 ml de agua*
- *1 cucharada de azúcar (opcional)*

1 Mezcle el apio, las zanahorias y las cebollas en un cuenco de vidrio y espolvoree 2 cucharadas de sal encima. Remueva la mezcla y déjela reposar durante 2 horas.

2 Lave las hortalizas y escúrralas. Añada el eneldo y la piel de naranja, removiendo. Introduzca la mezcla en los tarros esterilizados calientes.

3 Ponga en la olla el zumo de naranja, el vinagre, el agua, el azúcar, si lo emplea, y el resto de la sal. Haga hervir la mezcla durante 2-3 minutos y despúmela bien. Viértala en los tarros, de forma que cubra los ingredientes. Pinche luego éstos con un pinchito para eliminar cualquier burbuja de aire. Selle los tarros. El adobo estará listo en 1 semana.

Grado de dificultad
Fácil

Tiempo de cocción
2-3 minutos

Utensilios especiales
2 tarros esterilizados de 1 l con tapas resistentes al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 2 kg

Caducidad
3-6 meses

Sugerencias para servir
Es especialmente sabroso con pollo frío o caliente

Consejo

• Nunca aplico el tratamiento antioxidante a la piel de naranja, ya que me gusta su sabor algo amargo. Se puede, sin embargo, aplicar el tratamiento a la piel rallada hirviéndola, durante 1 o 2 minutos, escurriéndola y pasándola por agua fría.

lacocinadeile

Chow-chow

Las recetas para este sabroso adobo de mostaza aparecen en muchos libros de cocina antiguos. Ésta es mi adaptación de una receta colonial. Tradicionalmente, este adobo se elaboraba en verano, cuando abundan las verduras y se pueden seleccionar variopintas mezclas de éstas.

INGREDIENTES

250 g de pepinos pequeños o pepinillos

1 coliflor pequeña dividida en brotes

250 g de tomates verdes

300 g de zanahorias en bastoncitos gruesos

250 g de judías verdes limpias

300 g de cebollas pequeñas para adobo peladas

4 pimientos rojos en rodajas

1 bulbo de apio pequeño en rodajas

100 g de sal

Para el adobo

100 g de harina blanca o integral

75 g de mostaza en polvo

1 ½ cucharadas de semillas de apio

1 ½ cucharadas de cúrcuma molida

1 cucharada de sal

1,25 l de vinagre de sidra o de malta

300 g de azúcar blanco o moreno ligero

1 Si emplea pepinillos, déjelos enteros; si no, corte los pepinos en rodajas gruesas.

2 Ponga todas las verduras en un gran cuenco de vidrio. Cúbralas con agua fría y añada la sal. Remuévalas hasta que la sal se haya disuelto y aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46). Déjelas reposar durante la noche.

3 Al día siguiente, escurra las verduras y aplique el tratamiento antioxidante durante 2 minutos (véase pág. 46.)

4 Para el adobo, mezcle la harina, la mostaza, las semillas de apio, la cúrcuma y la sal en un cuenco. Añada gradualmente 250 ml de vinagre, removiendo la mezcla hasta lograr la consistencia de una pasta ligera.

5 Añada el resto del vinagre y la sal en una olla, y hágalos hervir. Incorpore, poco a poco, la pasta de mostaza. Añada la verdura escurrida, haga hervir la mezcla y retírela del fuego.

6 Introduzca el adobo a presión en los tarros esterilizados calientes y séllelos. Estará listo en 2 semanas, aunque mejora en conserva.

Consejos

- La harina integral produce un adobo más oscuro y denso.
- Para un adobo más refinado, cueza las verduras a fuego lento en el vinagre durante 5 minutos más.

☆☆ **Grado de dificultad**
Moderado

Tiempo de cocción
Aprox. 2 minutos

Utensilios especiales
Olla de acero inoxidable; tarros esterilizados con tapas resistentes al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 3 kg

Caducidad
1 año

Sugerencias para servir
Sírvase como condimento con embutidos o queso

lacocinadeile

Piccalilli

(véase ilustración, en la pág. 33)

A finales del siglo XVII, esta receta, que es esencialmente inglesa, era conocida como adobo indio. La variante que yo elaboro es una alternativa exótica al producto, de un vulgar amarillo chillón, que puede adquirirse en cualquier supermercado. Para el vinagre, emplee cualquiera de las recetas de «Vinagres con especias» (véase pág. 129).

CONSEJOS

- Puede adobar de esta manera cualquier combinación de hortalizas o frutas crujientes.
- Para lograr un sabor más suave, agregue la mostaza al vinagre y hiérvalos durante 3 o 4 minutos.

INGREDIENTES

- *250 g de judías rojas*
- *250 g de coliflor partida en brotes*
- *300 g de zanahorias en bastoncitos*
- *250 g de uvas espina limpias*
- *250 g de melón amarillo en dados*
- *200 g de uvas sin semillas*
- *125 g de sal*
- *400 g de mostaza amarilla en grano*
- *1 l de vinagre con especias (véase pág. 129)*
- *1 cucharada de cúrcuma molida*

1 Ponga toda la verdura y la fruta en un cuenco de vidrio. Cúbrala con agua fría, añada 100 g de sal y remueva hasta que se disuelva. Aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46) y deje reposar la mezcla 24 horas.

2 Triture la mostaza; si es necesario, varias veces.

3 Ponga la verdura y la fruta en un colador, pásela por agua fría y déjela escurrir. Si está demasiado salada, cúbrala con agua fría y déjela en remojo durante 10 minutos. Escúrrala, lávela y vuelva a escurrirla. Mézclela en un cuenco con la mostaza molida.

4 Ponga el vinagre con especias, la cúrcuma y la sal restante en una olla. Haga hervir la mezcla, despúmela bien y hiérvala a fuego vivo durante 10 minutos.

5 Vierta el vinagre hirviendo encima de la verdura y la fruta y mezcle todo bien. Introduzca la mezcla en los tarros esterilizados calientes a presión y séllelos. El adobo está listo al instante aunque mejora en conserva.

☆☆ **Grado de dificultad**
Moderado

Tiempo de cocción
Aprox. 12 minutos

Utensilios especiales
Molinillo de especias o de café; tarros esterilizados con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 3 kg

Caducidad
1 año

Sugerencias para servir
Es delicioso con queso

Adobo de cebolla y pimiento

(véase ilustración en la pág. 19)

Para esta alegre ensalada en adobo, emplee tantos pimientos de colores diferentes como pueda encontrar, aunque los verdes pierden el color enseguida. En ocasiones, yo añado otras hortalizas, como zanahorias o bulbos de apio.

INGREDIENTES

- *1,25 g de cebollas en rodajas finas*
- *2 pimientos rojos en rodajas finas*
- *2 pimientos amarillos en rodajas finas*
- *4 cucharadas de sal*
- *1 l de vinagre de vino blanco o de sidra*
- *100 g de azúcar*
- *2 cucharadas de menta seca*
- *2 cucharadas de pimentón dulce*
- *1 cucharada de semillas de eneldo*
- *2 cucharaditas de sal*

1 Ponga las rodajas de cebolla y pimiento en un cuenco de vidrio y espolvoree las 4 cucharadas de sal encima. Mézclelas, cúbralas con un trapo limpio y déjelas reposar durante 2 horas.

2 Póngalas luego en un colador, páseles agua fría y déjelas escurrir.

3 Ponga el vinagre, el azúcar, la menta, el pimentón, el eneldo y las 2 cucharaditas de sal en una olla. Haga hervir la mezcla, baje el fuego y cuézala durante 5 minutos.

4 Ponga las hortalizas en el tarro esterilizado caliente; presiónándolas contra el fondo. Vierta la mezcla de vinagre, que ha de cubrir totalmente las hortalizas. Perfore todos los ingredientes del tarro con un pinchito para eliminar las posibles burbujas de aire. Selle el tarro. El adobo estará listo en aproximadamente 1 semana, aunque mejora en conserva.

☆ **Grado de dificultad**
Fácil

Tiempo de cocción
Aprox. 8 minutos

Utensilios especiales
Tarro esterilizado de 2 l con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 2 kg

Caducidad
6 meses

Sugerencias para servir
Sírvanse las hortalizas escurridas y aderezadas con un poco de aceite, como refrescante ensalada

lacocinadeile

Adobo para sándwiches

(véase ilustración en la pág. 21)

Este delicioso y clásico adobo está ideado para aderezo del pan con mantequilla. Su nombre proviene precisamente de que su principal uso es como relleno de sándwiches. Es una receta original de Nueva Inglaterra, y forma parte de la gran familia de adobos ingleses que se desarrollaron y perfeccionaron en la cocina colonial americana.

INGREDIENTES

- *750 g de pepinos para adobo*
- *625 g de cebollas en rodajas de 5 mm*
- *375 g de pimientos rojos o amarillos en rodajas de 5 mm*
- *3 cucharadas de sal*
- *1 l de vinagre de sidra, de vino blanco o de malta*
- *500 g de azúcar blanco o moreno ligero*
- *2 cucharaditas de cúrcuma molida*
- *1 cucharada de mostaza en grano*
- *2 cucharaditas de semillas de eneldo*

1 Ponga los pepinos en un cuenco y vierta agua hirviendo encima. Escúrralos, páseles agua fría y escúrralos de nuevo. Córtelos en trozos de 1 cm.

2 Ponga el pepino, la cebolla y el pimiento en un cuenco de vidrio y espolvoree la sal encima. Mézclelos bien, cubra el cuenco con un trapo limpio y déjelo reposar durante toda la noche.

3 Ponga las hortalizas en un colador, páseles agua fría y escúrralas bien. Pruebe el pepino; si está demasiado salado, cubra las hortalizas de nuevo con agua fría y déjelas reposar durante 10 minutos, enjuáguelas y escúrralas.

4 Ponga el vinagre, el azúcar, la cúrcuma, la mostaza y el eneldo en la olla. Cueza la mezcla a fuego vivo y añada las hortalizas. Llévelas de nuevo a ebullición y retírelas del fuego.

5 Introduzca el adobo a presión en los tarros esterilizados calientes. Séllelos. El adobo está listo al instante.

☆ **Grado de dificultad**
Fácil

Tiempo de cocción
Aprox. 15 minutos

Utensilios especiales
Olla de acero inoxidable; tarros esterilizados con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 2 kg

Caducidad
1 año

Sugerencias para servir
Sírvase con embutidos o sobre pan con mantequilla y queso

Consejo

• La mejor manera de cortar las hortalizas en rodajas es con la mandolina

Adobo en aceite de oliva

(véase ilustración en la pág. 21)

Es un adobo clásico de la cocina colonial americana, de muy fácil elaboración y muy útil como conserva. Es algo agrio, muy refrescante y además se mantiene muy bien. Puede reemplazar el pepino por zanahorias o pimientos de variados colores triturados.

INGREDIENTES

- *750 g de pepinos para adobo, en rodajas de 5 mm*
- *625 g de cebollas en rodajas finas*
- *75 g de sal*
- *500 ml de vinagre de sidra*
- *75 ml de agua*
- *1 cucharada de semillas de eneldo*
- *1 cucharada de semillas de apio*
- *1 cucharada de mostaza amarilla en grano*
- *75 ml de aceite de oliva virgen de buena calidad*

1 Ponga el pepino y la cebolla en un cuenco grande de vidrio, cúbralos con agua fría y añada la sal. Remueva hasta que ésta se haya disuelto y luego aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46). Cubra el cuenco con un trapo limpio y déjelo reposar durante la noche.

2 Al día siguiente, escúrralo. Enjuague las hortalizas bajo agua fría y escúrralas, eliminando todo el líquido posible. Ponga las hortalizas a presión en los tarros esterilizados calientes.

3 Ponga el vinagre, el agua, las hierbas y las especias en una olla. Haga hervir la mezcla 5 m. Retire la olla del fuego, deje que la mezcla se enfríe algo y añádale el aceite, sin dejar de batirla.

4 Vierta el vinagre en los tarros. Perfore las hortalizas con un pinchito para eliminar las posibles burbujas de aire. Asegúrese de que el aceite y las especias estén distribuidos de manera uniforme y que las hortalizas estén cubiertas. Selle los tarros. El adobo estará listo en 2 semanas, aunque mejora en conserva.

☆ **Grado de dificultad**
Fácil

Tiempo de cocción
Aprox. 8 minutos

Utensilios especiales
Tarros esterilizados con tapas resistentes al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1,5 kg

Caducidad
1 año

Sugerencias para servir
Resulta delicioso con quesos curados, como los manchegos o los cheddar

Hortalizas miniatura en adobo

(véase ilustración en la pág. 19)

Las hortalizas miniatura se encuentran en establecimientos especializados. Con ellas, pueden elaborarse deliciosos y decorativos adobos. Si no encontrase este tipo de hortalizas, utilice las de tamaño normal, cortadas a trozos pequeños y maceradas con una pizca de sal durante 24 horas.

INGREDIENTES

- *4-5 calabacines amarillos en rodajas*
- *3 coles miniatura blancas en cuartos*
- *3 coliflores miniatura enteras*
- *250 g de maíz en grano*
- *250 g de chalotes pelados*
- *100 g de sal*
- *1,5 l de vinagre con especias para cubrir (véase pág. 129)*

1 Mezcle el calabacín, la col, la coliflor, el maíz y el chalote con la sal, en un gran cuenco. Cúbralos con un trapo limpio y déjelos reposar durante 24-48 horas, removiéndolos de vez en cuando.

2 Ponga los ingredientes en un colador, páseles agua fría y déjelos escurrir. Déjelos de nuevo en remojo durante 1 hora y vuélvalos a escurrir.

3 Colóquelos en capas dentro del tarro esterilizado caliente y aplique el tratamiento con presión (véase pág. 46.)

4 Vierta el vinagre en el tarro, asegurándose de cubrir los ingredientes por completo. Selle el tarro. El adobo estará listo en 4-6 semanas.

Grado de dificultad
Fácil

Utensilios especiales
Tarros esterilizados de 3 l, con cuello ancho y tapas resistentes al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1,5 kg

Caducidad
1 año

Sugerencias para servir
Sírvase como ensalada en invierno o como centro de un buffet frío

Pepinos en adobo estilo Toby

Ésta es una adaptación de una popular receta de Toby Kay de Johannesburgo, aunque su origen sea probablemente Europa central. Es fácil de elaborar y puede consumirse apenas 2 días después. Colada y aliñada con un poco de aceite y hierbas, constituye una decorativa ensalada.

INGREDIENTES

- *500 g de pepinos grandes en rodajas de 1 cm*
- *2 cucharadas de sal*
- *375 g de cebollas en rodajas finas*
- *275 g de zanahorias ralladas o en tiras delgadas*
- *4 dientes de ajo en láminas*
- *1 cucharadita de pimienta negra en grano*
- *3-4 hojas de laurel*
- *750 ml de agua*
- *350 ml de vinagre de vino blanco o destilado de malta*
- *4 cucharadas de azúcar*
- *1-2 guindillas*

1 Ponga los pepinos en un colador y espolvoree la mitad de la sal encima. Mezcle bien y déjelos reposar durante 20 minutos. Enjuáguelos bajo agua fría y escúrralos.

2 Mezcle la cebolla y la zanahoria en un cuenco, vierta agua hirviendo encima que las cubra, y escúrralas.

3 Ponga una capa de rodajas de pepino en la base del tarro esterilizado caliente. Coloque algunas láminas de ajo, un poco de pimienta y una hoja de laurel encima, y cúbralo con una mezcla de cebolla y zanahorias.

4 Repita capa tras capa hasta que se acaben las hortalizas. El tarro debe quedar casi lleno.

5 Ponga el agua, el vinagre, el azúcar, la guindilla y la sal restante en una olla. Haga hervir la mezcla durante unos minutos. Despúmela bien y elimine la guindilla.

6 Llene el tarro hasta arriba con la mezcla de vinagre caliente, asegurándose de que cubra por completo los pepinos. Perfore éstos con un pinchito para eliminar cualquier burbuja de aire, luego selle el tarro y refrigérelo. El adobo estará listo en 2 días.

Grado de dificultad
Fácil

Tiempo de cocción
Aprox. 5 minutos

Utensilios especiales
1 tarro esterilizado de 1,5 l con tapa resistente al vinagre (véanse págs. 42-43)

Cantidad
Aprox. 1 kg

Caducidad
3 meses en el refrigerador

Sugerencias para servir
Sírvase como ensalada o sabroso aperitivo con bebidas